



# うしく通信

## 関節がポキポキ鳴るのは



**よ**く「**関節がポキポキ音がするのだけど**」という御相談を受けたり、「**首を勢いよくまわして音をたてると楽になる**」とおっしゃる患者様がいらっしゃいます。しかし、**関節の轢音(れきおん)**や**通称骨が鳴る**といわれる現象の原因は、はっきりわかっていません。



**た**えば**指の関節をポキッと鳴らす**ことはよくあることですが、じつはこの音の原因もわかっていません。色々な推論が述べられています。

一つの推論としては**関節を曲げた時に関節の中が陰圧になり、わずかに存在する関節液(関節の中にある潤滑剤の液体)から気泡が発生してその泡が破裂する時の音だ**という説です。わかりにくいのですが、その説が言われる大きな理由は、一度関節を鳴らすとしばらく鳴らなくなるということです。一度気泡が破裂すれば関節内に**関節液の蒸気が満たされ圧力が陰圧でなくなると考えれば、しばらく鳴らないという説明になります。**そのうち蒸気が関節液に戻ればまた陰圧気味になると考えられます(関節内はほぼ密閉された空間です)。

**首**や腰などでも時々いろいろな音がします。これは**脊椎の後ろ側にある椎間関節という部分で、関節包やその内側に張り付いている滑膜などがまくれ込んで、それがもとのようには**



ずれて戻るときの音である、などと説明されたりします。確かに首などで音を鳴らすと、その後少し気持ちがよい時はそうなのかもしれません。

**膝**もいろいろな音がします。時々膝が引っかかるような感触のあとに音がしてすっきりすることがあります。これはおそらく**膝蓋骨(おさらの骨)と大腿骨とがこすれあう際に、関節軟骨の表面がざらざらして起こる音の可能性**があります。握雪音という、雪を握りしめた時のググツという鈍い音のときもあります。

**肩**を回したときにグリツとかグリグリというような音を感じる時は、**骨と骨との間で腱が挟まれて音が生じている場合**があります。



**そ**の他**関節の音には筋肉や靭帯が鳴る場合も多くありますが、痛みを伴わなければ、関節の音を気にする必要はありません。**

**あ**まり鳴らすと**将来関節が変形する、といわれるところもあるようですが、そうではありません。**もちろん不必要にならし過ぎると**関節炎を起こす可能性はありますが、軟骨や骨の変形にまでは影響はほとんど与えないと思われ**



**院長コラム**  
団塊の世代が七十五歳になる二〇二五年は高齢化率(人口に対する六十五歳以上の割合)が36.9%と予想されています。現在、福島県南相馬市の高齢化率は33%です。若い世代だけが県外に避難し、帰還率は4割以下といわれ、国が掲げる「二〇二五年問題」でのmissionがすでに始まっています。衣食住、排泄が確保された上で、複数のcommunityに属し生きがいのある生活。そして、医療介護の連携を図り、リハビリ・在宅医療の充実が現実に実践されつつあります。内部被曝による影響も鑑みながら、超高齢化社会における医療のあり方という部分でも注目されています。