



うしくり通信

変形性膝関節症



関節には硬い骨どうしが直接ぶつからないように軟骨が存在し、摩擦や衝撃を吸収するクッションの役割をはたしています。そして潤滑剤として、または軟骨の栄養剤として関節液(ヒアルロン酸やたんぱく質)が存在します。加齢変化により軟骨が擦り減り、関節液が不足し、そして関節が変形し、その結果変形性関節症になります。

首の関節から指の関節まで、全身どの関節でも関節症は起こりますが、中でも多いのが膝関節です。特に中高年以上の女性に多く、腫れや動作時の痛みを自覚します。また、膝関節を酷使する労働や運動を続けてきたり、膝の怪我の既往があったり、遺伝的背景も関係するので、男性や若い方でも起こります。特に日本人はO脚の人が多いため内側の軟骨がすり減りやすく、肥満も症状に拍車をかけます。

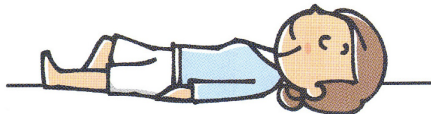
初期の症状は“動き初めの痛み”です。歩き始め、立ち上がりなどで膝の痛みを自覚しますが、動いているうちに痛みは軽快します。中高年の女性で肥満傾向のある方が動き初めの膝関節の痛みを自覚したら、医療機関を受診してX線検査を受けてみてください。初期であれば異常は認められませんが、その後注意をいただくきっかけになると思います。

まず痛みができればできるだけ安静を基本にして消炎鎮痛薬やヒアルロン酸関節内注射で痛みや炎症を抑えます。痛みがやわらいだら関節を支える筋肉を鍛え、ストレッチを行う運動療法が効果的です。その他サポーターや足底挿板などの装具療法、温熱療法なども効果的です。

運動不足だからと言って膝が痛いのに頑張っ**て**歩かれる方がいますが、それは間違いです。炎症がとれて筋力がついてからウォーキングを少しずつ始めていただくのが良いでしょう。以下に自宅でもできる簡単な運動の方法を掲載させていただきますので参考にしてください。

太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える

(仰向け)

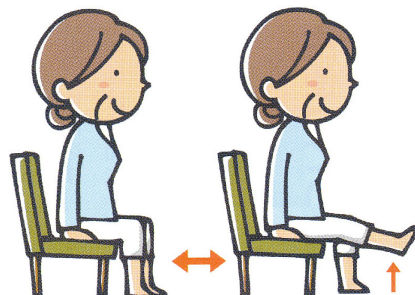


① 仰向けになって、片方の膝を直角に曲げる。



② 片方の膝をゆっくり上げ、床から10cmのところまで5秒間静止する。ゆっくりと床におろす。これを20回繰り返す。左右を替えて行う。

(椅子に座って)



椅子に腰かけて、片方の足を水平に伸ばし、5~10秒静止する。ゆっくりと元に戻す。これを20回繰り返す。左右を替えて行う。

太ももの外側の筋肉を鍛える

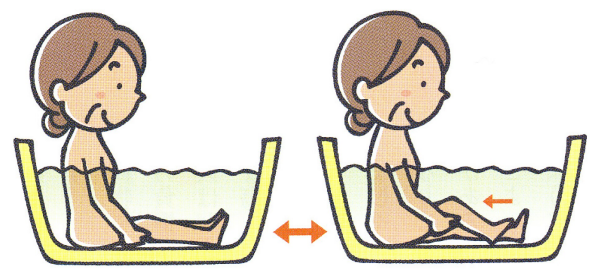


① 腕を楽な位置に置いて横になる。下の膝は、前に直角に曲げる。



② 上の足を膝を伸ばしたまま床から10cmのところまで上げ、5秒間保つ。5秒間かけて床に戻す。これを20回繰り返す。左右を替えて行う。

膝の曲げ伸ばしをよくする



① 湯ぶねの中に足を伸ばして座る。
② かかとをゆっくりすべらせて、膝をできるかぎり曲げる。
③ かかとをゆっくりすべらせて、膝をできるかぎり伸ばす。