



# うしクリ通信

## 中高年に多い膝の痛み



**中** 高年で膝の痛みを訴える方が多くおられます。ほとんどが老化現象か、若いころに酷使したり怪我をした後遺症として痛みを発症するのですが、当初は痛みが軽いのでほっておかれ痛みが強くなつてから医療機関を受診するケースが多いです。

**特** に、女性に多い変形性膝関節症は、軟骨のすり減りや変形により痛みが生じる疾患で、日常生活での予防と、痛みを感じた時の早めの治療が大事なポイントです。

**関** 節の中には関節液という潤滑油に満たされています。関節軟骨には血管がなく関節液から栄養を得ているので、その関節液が不足してくると軟骨が痛んでくる原因の一つになります。

**膝** 関節を支えるのに大切な筋肉は、太ももの前にある大腿四頭筋です。その筋力が落ちてくると膝への負担が増え、やはりそれも痛みの原因となります。

**当** 初痛みを感じても休めばおさまるので、気に留めない方が多いようですが、進行していくと脚になつたり、正座や階段昇降などの日常動作に支障が出始め、痛みも慢性化してきます。そうなる前に日常生活の中で予防することをお勧めします。

**適度な運動**…肥満は大敵です。運動不足にならないようにしましょう。また、膝関節をささえる大腿四頭筋を鍛えることで足の衰えを防ぎましょう。

**食事の注意**…カルシウムやビタミン、良質なたんぱく、食物繊維などバランス良く摂取し骨や関節を丈夫にしましょう。

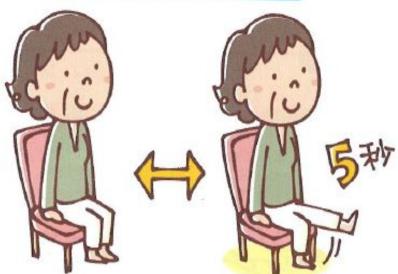
**生活改善**…正座を習慣で行うのは避け、椅子やベッドなどの洋式の生活が膝への負担を減らすことにつながります。重いものを持ったりしての負担も避けましょう

**膝の保温**…冬場の寒い時やクーラーに注意しましょう。

**初** 期の治療には痛みを緩和させる内服薬や外用薬、ヒアルロン酸の関節内注射などの薬物療法を行います。痛みの

強い時期が落ち着けば、筋力強化訓練・関節可動域訓練などの運動療法を行いながら、関節の痛みが出ない体づくりと生活習慣を作ていきましょう。

大腿四頭筋を鍛えましょう



### 変形性膝関節症の進行

前期



痛みがあつても、何の痛みかわからないまま忘れてしまします

初期



立ち上がりや歩き始め、階段の昇降で膝関節に痛みが起ります

進行期



口脚変形が進み、日常での動作が困難になります

末期



口脚変形がいっそう目立ち、痛みも続いて歩行が困難になります