

# ほっとクリニック

## 町立金山診療所だより 75

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



町立診療所は、夜間休日でも急患診察を受け付けています。具合が悪い場合はいつでもご連絡ください。

### いかがですか？ あなたのひざ

#### 変形性膝関節症

中高年になると膝に痛みを感じている人が増えてきますが、その原因の多くは変形性膝関節症です。

人間が歩く時に膝にかかる負担は「体重の3倍」と言われており、階段の上り下りや走ったりする時は「体重の5〜6倍」にもなります。

正常な膝関節は関節の表面が軟骨に覆われていて、衝撃を吸収して和らげ、関節の動きを滑らかにしています。ところが、加齢や肥満、太ももの筋力低下、過去の膝のケガなどが原因で軟骨がすり減ると、炎症が起こり痛みや腫れ、膝の曲げ伸ばしの制限とともに膝が変形してくるのが変形性膝関節症です。

膝の軟骨には血液が通っていないため、すり減ってしまうと再生しません。

初期では朝起きた時になんともなく膝がこわばったような動きにくさや、立ち上がり、歩き始

めなど動作の開始時のみに痛みを感じます。しだいに正座をする時や階段の上り下りに痛みを感じるようになり、重症化すると安静時にも痛みがとれず、膝の変形が目立ち歩行が困難になるので、初期の段階で痛みの予防をして、悪化を防ぐことが重要となります。そのためには、膝に痛みなどを感じたら早めに専門医（整形外科）を受診して、適切な治療を行うことをお勧めします。

治療の一つに太ももの筋肉をきたえ、膝関節を支える力を強くする運動がありますので、簡単にできる方法を紹介しましょう。

#### 太ももをきたえましょう

椅子に座って片方の脚を水平に伸ばし、足首を手前に曲げ5秒止める。これを両足10回ずつ、朝晩2回行う。この運動は痛みがまだない人の予防にもなります。

また、日常の生活でも肥満の予防や膝を温めて血行を良くすることも大切です。

町立金山診療所

理学療法係長 斎藤みよ子

### 太ももをきたえる簡単な運動

- 椅子に座って、できるだけ背筋をのばし、膝をゆっくりのばします。
- 脚をまっすぐにした状態で足首を曲げ5秒間止め、ゆっくり下ろします。（足首に重りをつけてはいけません）
- 両足10回ずつ、朝晩2回行ないます。

