









担当:谷口医師

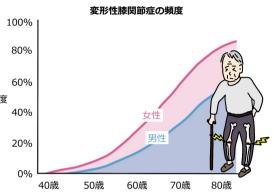
膝の痛みの原因は?

へんけいせいひざかんせつしょう 高齢者の膝関節の痛みや変形の原因は、**変形性膝関節症**と いう病気によるものがほとんどを占めます。

膝関節は、毎日体重の負担を受けながら動かしているため、 長年に渡って使っていると、軟骨が徐々に擦り減ってきます。 加齢に伴い軟骨も十分に再生されなくなると、更に軟骨の下細胞 の骨も擦り減ってきます。そして関節の表面がデコボコにな り、滑らかな動きが阻害されて、生じた炎症から痛みを出す のが変形性膝関節症です。日本人の場合、すねの骨が内側に 弯曲しているので、体重のかかり方から内側の軟骨ばかりが 擦り減り、徐々にO脚になることが多いのが特徴です。

下記のようなことが当てはまる人はリスクになります。

・加齢 ・肥満 ・姿勢が悪い ・運動不足 ・女性



40歳以上で増加し、女性に多く、70代になると二人に一 人が変形性膝関節症にかかっています。



変形性膝関節症の治療法

膝関節痛の程度が軽い場合は、<u>投薬や理学運動療法</u>といった保存的療法で症状を和らげることができ ます。ただし、痛みが継続する場合や、極端な変形で歩くことができなくなった場合、人工膝関節置換 術などの手術療法が必要になります。











自分で変形性膝関節症の予防・改善でできること

症状の悪化を予防するためには、関節の動く範囲を保ったり、骨・関節を支える筋肉を維持すること が大切です。症状の改善がない場合や、詳しく聞きたい場合は整形外科で相談してみましょう。

変形性膝関節症に有効な 運動やストレッチ



- 椅子に座って片方の足を水平に 上げます。
- そのまま5~10秒姿勢をキーブ
- 足を下ろす
- 左右の足で、これを繰り返す。



- 床に座り、かかとの下に布を 挟む。
- かかとをゆっくり滑らせ膝を
- 曲げ伸ばしする 左右の足で、これを繰り返す。

AOI国際病院 医療法

TEL: 044-277-5511

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2丁目9番1号

