

お年寄りの

膝ひざの痛みについて

毎日の努力で進行を防ぎましょう

年をとるに従って、関節に痛みを生じることが多くなってきました。

今回は、高齢者に関節痛を起す病気の中で、頻度の多い変形性膝関節症しつうせうについてお話しします。

変形性膝関節症とは

関節では、それぞれの骨の表面（関節面）に、厚さ数ミリの関節軟骨（膝の場合は約3〜4ミリ）が付いています。健全な関節軟骨どうしが接触し擦れ合うことで関節はスムーズに痛み無く動きま

す。ところが、関節軟骨も年とともに変性し、ひび割れたり、剥はがれたり、すり減ったりしてきます。そのために膝関節炎が起こり痛みを生じるのが、変形性膝関節症です。

変形性膝関節症の症状

初期症状としては、

①立ち上がるときや歩き始めの痛

み。

②膝後方の張る感じ、痛み。

③痛くて正座ができない。

④体重をかけたときの痛み。など特徴的ですが、さらに進行してくると、

⑤膝に水がたまる。

⑥下肢が段々がに股になつてくる。

⑦膝の曲げ伸ばし時に、痛みとともに音がする。

など、生活に支障が出てきます。変形が進んでしまった患者さん

では、手術の必要な方もおられ、この様な症状が出てきたら専門医を受診することをお勧めします。

一方、この病気は、ご本人がちょっと注意をしたり、ちょっとした努力をすることで、進行を遅らせ、痛みを和らげることができ

日常生活における注意事項

普段注意することは、膝に負担

をかけないことです。具体的には、

筋）を鍛えることが大切です。

椅子いすに座ったまま、膝を伸ばし、

足首を顔の方へ反らしながら下肢

を水平に上げ、10秒数えて休みま

す。これを1日30回毎日すること

を続けるだけで、病気の進行が防

げます。その他、自転車をこぐ、

プールで歩くなども効果的です。

毎日の努力で病気の進行を防

ぎ、歩行能力が低下しない様に気

を付けましょう。（医師会）

自宅でできる筋力訓練

また、太腿ふとももの内側の筋肉（内側広

る必要があります。

①正座はなるべくしない

②階段や坂道では、なるべく手すりにつかまる

③痛いときには杖つえを使う

④体重を増やさない

などです。歩行時の膝には、体重の約3倍の負担がかかると言われており、1kg体重が増えると、膝への負担は3kg増えることになり

ます。太り気味の方は特に注意す