

膝の痛みは要介護の入り口。 早めのケアで健康寿命を 伸ばしましょう！

年齢を重ねるにつれ、腰や肩が痛い、膝が痛くて歩きにくい…など、関節に関する悩みが増えていくようです。特に中年期以降の膝の痛みは、変形性膝関節症である場合が多く、放置すると歩行困難を招いてしまうことも少なくありません。しかし、病気についてよく知り、早めに対処すれば、活動的な生活を送ることは可能です。そのような膝の痛みと対処について、先日開催しました、きたクリニック・喜多義将院長による医療セミナー「中年期の膝の痛み」より、一部抜粋しながらご紹介します。

膝痛は老後の

自立生活を妨げる最初の要因

中年期以降の膝痛の多くは変形性膝関節症によるものです。膝関節の軟骨の摩耗が進行することで、痛みや腫れ、O脚が進む、歩きにくいなどの症状があらわれます。変形性膝関節症の原因となるのは、高齢者や女性（男性に比べて骨量や筋肉が少ないため）、肥満、O脚の人、遺伝（食習慣や体型が似る）、重労働、激しいスポーツなどで、若い時の膝の外傷も危険因子となります。特に高齢者には顕著であり、65歳以上の女性の5人に1人は手足の関節痛、その多くは膝の痛みを訴えています。

歩くという行為は、介護の分野において大きな意味があります。要介護度の区分には《立ち上がり》や《歩行》に関する項目があり、自分で歩けるかどうかが大きな判断基準になるからです。要介護度別の原因疾患によると、介護度の軽い要支援1・2の

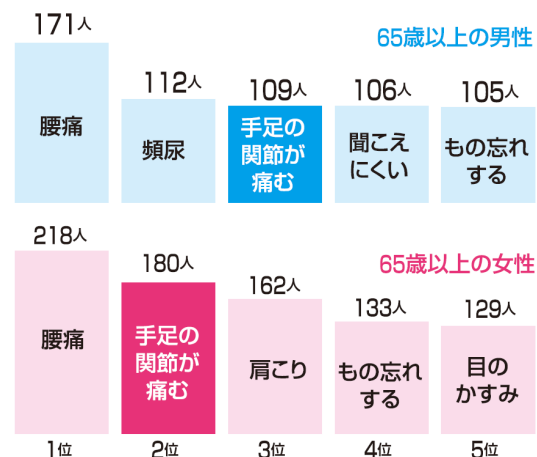


喜多 義将 *Yoshimasa Kita*

医療法人 至心会
整形外科 きたクリニック 院長

日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会リウマチ医

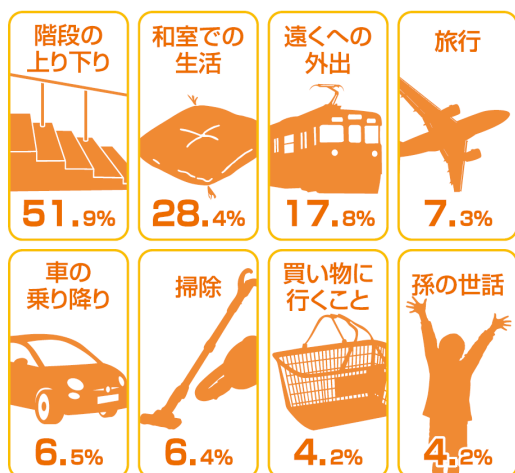
【65歳以上がよく訴える症状】上位5位(人口 千人対)



厚生労働省 一平成25年国民生活基礎調査より

区分では、膝や股関節の病気が約2割を占めていますが、これらが歩行困難の引き金となり、引きこもりや寝たきりによる認知症に発展するケースが多く見られます。つまり、膝痛は老後の自立生活を妨げる最初の原因であり、要介護の入り口ともいえるのです。いつまでも自立した生活を送るためには、まずは膝痛の予防を心がけることが大切です。

【膝関節痛による日常生活障害】



科研製薬株式会社・生化学工業株式会社：
「ひざの健康に関するアンケート調査」より

膝関節は軟骨と筋肉で 守られている

膝関節は大腿骨と脛骨^{けいこつ}、「膝のお皿」と呼ばれる膝蓋骨^{しつがいこつ}の3つの骨で構成されています。脛骨の上に大腿骨が乗っており、その間にある軟骨が骨同士のクッションの役目をし、関節が受ける衝撃を吸収しています。平地歩行を1とすると下り坂やジョギングは体重の7倍、しゃがみこむ動作だと7倍以上の体重がかかるといわれています。また、膝から股関節までをつなぐ大腿四頭筋は、ヒトの体の中でもっとも大きな筋肉で、この筋肉が膝関節を支えています。軟骨は一旦傷ついたり、すり減ってしまうと修復はむずかしいですが、筋肉は衰えてもトレーニングによって回復させることは十分可能です。

軟骨には痛覚神経はありませんが、それがすり減る病気の变形性膝関節症では痛みが発生します。その理由は炎症が痛みを誘発するからです。軟骨がすり減って小さな破片ができると、体はそれを異物ととらえ、排除しようとする。これが炎症と呼ばれる生体反応で、熱を帯びたり、膝に水（大半は白血球）がたまることもあります。炎症が関節周辺の軟部組織（筋や腱、靭帯）の痛覚神経を刺激するため、痛みを感じるのです。軟骨がまったく消失してしまうと、骨同士が直接当たり、さらに激しい痛みが生じます。

効果的な運動療法

でも、やりすぎには要注意!

変形性膝関節症の治療には、非薬物療法と薬物療法、手術療法の3つの方法があります。非薬物療法は、生活指導、運動療法、減量、装具（サポーターや杖、靴じき）等、薬物療法は消炎鎮痛薬の内服・注射、ヒアルロン酸の注射等、治療の最終手段が手術です。このうち、自分でできるケアとしてお勧めしたいのが、運動療法と減量です。

セミナーでの実演風景

運動療法はハードな筋力強化訓練ではありません。苦痛を感じるほどやらないと効果が出ないと思われる方もいますが、それは誤りで、痛みの出ない範囲でやるストレッチこそ、膝痛改善の基本です。強い負荷をかけると軟骨の摩耗を助長させる危険性があるので注意してください。



また、手術療法では、人工膝関節置換術という、傷んだ関節の代わりに金属と樹脂でできた器具を入れる手術が主流になっています。すっきり痛みが取れ、10～20年と長持ちするため、患者さんの満足度も高く、手術件数はこの10年で2倍以上に増えています。いまの人工関節は精度が飛躍的に向上しており、人と接触するような激しい運動や正座は厳禁ですが、それ以外は日常生活にほとんど支障がありません。結果のいい方法といえますが、しかし人工関節は最後の手段。まずは、ご自身で運動療法と減量に取り組んでいただきたいものです。マッサージやサプリメントなどの受け身の治療より、きっと高い効果を実感していただけることでしょう。自立した老後をより快適に過ごすためにも、関節のお手入れについて、ぜひ関心を持っていただきたいと思います。



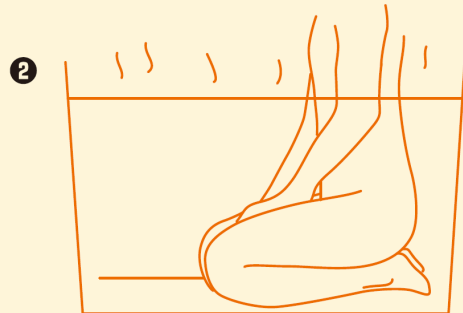
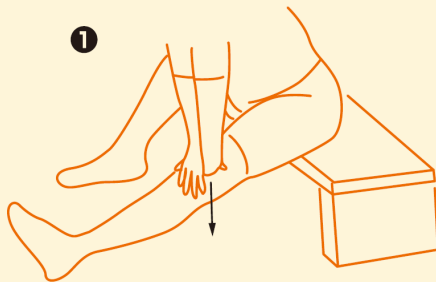
喜多先生に
教えていただき
ました!

膝痛治療に効果的な運動療法

可動域の正常にする

固まった膝の完全な曲げ伸ばしをめざします。痛みと相談しながら、無理のない範囲で行います。

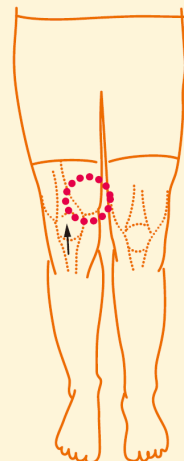
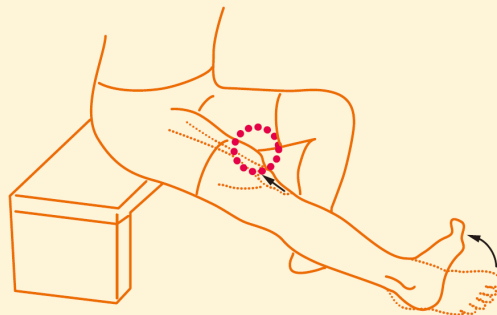
- ①完全伸展 膝を下方にゆっくりと押す。
- ②完全屈曲 風呂の中はリラックスでき、曲がりやすい。



大腿四頭筋を強化する

太もも前の筋肉を鍛えます。立ったままでもOK。

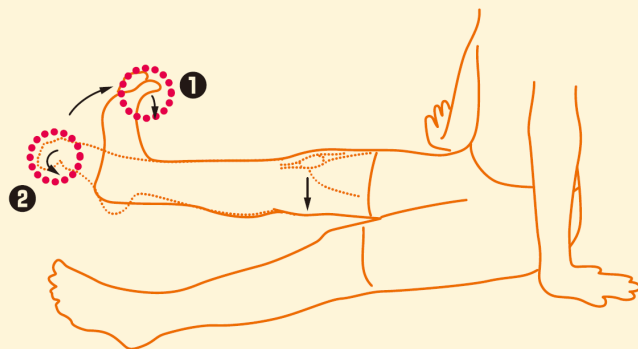
- の部分盛り上がるように力を入れます。
- 朝昼晩各30回、計90回を目標に行います。



ふくらはぎを収縮させる

膝と太もも周辺の柔軟性と血行の改善を図ります。

- ①かかとを床につけたまま、足首をゆっくり手前に反らし、5秒キープ。
 - ②足首を向こう側に曲げ、5秒キープ。
- 10回程度繰り返す。



運動療法は2ヵ月ほどで効果が出てきます。根気強く続けましょう。
現在、治療中の方は、医師と相談の上、試してみてください。