

慶真整形外科 院長。医学博士  
日本整形外科学会専門医

## 阿部智行先生

慶応義塾大学医学部卒業後、同大  
学整形外科入局。藤田保健衛生大学  
第二病院、北里大学メディカルセ  
ンター、荻窪病院整形外科膝関節  
センター長を経て、2015年に開業。

## 痛みを放っておかず ひざ痛ケアに取り組もう

掃除や庭仕事など、立ったり座つたりを繰り返す動作は日常生活に多いもの。そんなときにひざの痛みが気になって、体を動かすのが億劫になる人もいるかもしれない。

「ひざ痛の原因の中で、断然多いのが軟骨の損傷。通常は半月板と軟骨がクッションのような働きをして、スムーズに動くことができます。けれども外傷や生活習慣、加齢などですり減ると、骨と骨が接触し、痛みを感じるようになるのです」と語るのはひざ専門医の阿部智行先生。痛みがあると体を動かさにくくなり筋力が低下、骨や軟骨に負担

が増えてまた痛みが増す……という悪循環に陥ってしまう。これが進行すると、運動器の障害から要介護のリスクが高まる、いわゆるロコモティブシンドロームにも発展しかねない。「軟骨損傷がもたせて起こる病気で最も多いのが変形性膝関節症。40代以上、女性、あまり運動をしない、肥満、O脚が危険因子と言われ、エビデンスはないというものの圧倒的に女性に多い病気です」

損傷した軟骨が自然に治ることはないので、治療に当たっては薬を利用して痛みを抑え、負担なく動けるようにするのが第一の選択だ。「最近では、鎮痛効果の高い良い薬が登場しています。内服薬や外用薬、注射など、痛み

の状況に合わせて、多様な選択肢が選べるようになりました。薬局で手に入るOTC医薬品を上手に利用するのもいいですね」

さらに、正座や和式トイレなど負担のかかる姿勢をとらない、足に合った靴を選ぶ、正しい歩き方をするなど、生活習慣も改善したい。

# Think Health!

知っておきたいからだのケア

# ひざ痛

## ももの前の 筋肉を鍛える

〔枕つぶし〕



①ひざ裏にバスタオル等で  
作った枕を入れる。



②ひざ裏で枕を押し込む。  
ひざ裏の内裏と外裏の  
両方で均等に押し込む。



③ひざ裏で押し込んだまま、踵を上げて  
ひざを「ピンッ」と伸ばす。伸ばした  
時に痛みが出る人は②までにする。

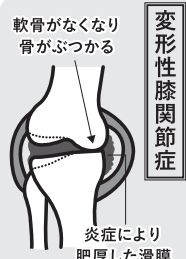
「手術には、関節の置換術を検討する。よよいよ歩くのが困難になったら人工関節置換術を検討する。」

「手術には、関節の置換術を検討する。」

「また、肥満傾向にある人は体重を減らすことで膝関節への負担がぐっと軽くなるので、ダイエットを強くおすすめしています。と同時に、適切な運動で筋肉を増強することも重要。理学療法士によるリハビリは理想的ですが、家で気軽にできるストレッチや筋トレを毎日の習慣にするのもいいですね」

関節内にヒアルロン酸やステロイドを注射して負担を軽減する方法もあるが、効果が感じられないようなら他の選択をすべき。そして、いよいよ歩くのが困難になったら人工関節置換術を検討する。」

「また、肥満傾向にある人は体重を減らすことで膝関節への負担がぐっと軽くなるので、ダイエットを強くおすすめしています。同時に、適切な運動で筋肉を増強することも重要。理学療法士によるリハビリは理想的ですが、家で気軽にできるストレッチや筋トレを毎日の習慣にするのもいいですね」



変形性膝関節症  
炎症により肥厚した滑膜  
クッションとなる関節の軟骨がすり減り、骨同士が擦れ合い、骨まで壊れてきた状態。痛みを伴う