

健ガカナビ

第32回



おじいちゃん

おばあちゃん

膝の違和感が痛みになる前に。

変形性膝関節症を 予防しよう

年齢を重ねるとともに、膝の関節が痛むことがあります。

関節の骨の表面は軟骨に覆われ、その間には動きをスムーズにする関節液があり、軟骨がすり減るのを防いでいます。関節液には、潤滑の働きをするヒアルロン酸が含まれていますが、体内で作られる量は加齢とともに減少します。すると、関節が滑らかに動きづらくなり、軟骨がすり減ってきます。

その結果、立ち上がる時や動きはじめなどに、膝に違和感を覚えることがあります。この状態が続くと、徐々に軟骨がすり減って、関節の骨が直接ぶつかることで変形してしまいます。これが「変形性膝関節症」で、中高年の女性に多くみられます。

膝に違和感を覚えたら痛む前に整形外科を受診し、骨や関節に異常がないか確認してもらいましょう。また、膝は体重を支えているため、肥満も増悪因子の一つです。肥満気味の方は医師の指導の下に体重管理を心がけましょう。

膝が痛くなるとあまり歩かなくなり、脚の筋肉が衰えていきます。すると、さらに膝に負担がかかります。筋肉量の減少(サルコペニア)の予防には、膝に負担のかからない運動を行うこともよいでしょう。たとえば、太ももを鍛える運動を紹介します。いすに腰かけて片脚を水平に伸ばし、5秒キープしてゆっくり下ろします。これを反対の足と交互に5回ずつを目安に繰り返します。毎日気づいたときに行い、サルコペニア予防につなげていきましょう。

監修 慶應義塾大学医学部
スポーツ医学総合センター教授

大谷 俊郎



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



タカちゃんママ タカちゃんパパ

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1