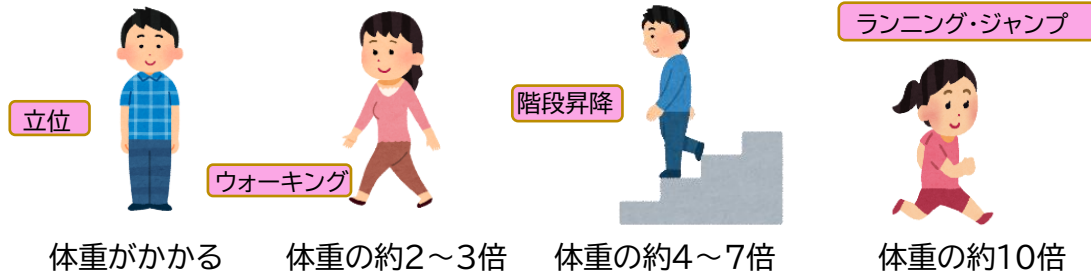


健康一口メモ

～膝の痛みへの対策・予防について～

2025年3月

立っているときには自分自身の体重が膝にかかり、歩行時は体重の約2～4倍、階段昇降時は約4～7倍、走ったりジャンプをしたりするときは約10倍以上もの負荷がかかるとされており、膝には痛みがしやすいのです。



膝の痛みは、膝の組織の変性や関節リウマチや痛風などの疾患、外傷などが原因となることがありますが、今回は加齢と共に増加し、推定患者数が、約3,300万人ともいわれている変形性膝関節症を取り上げます。

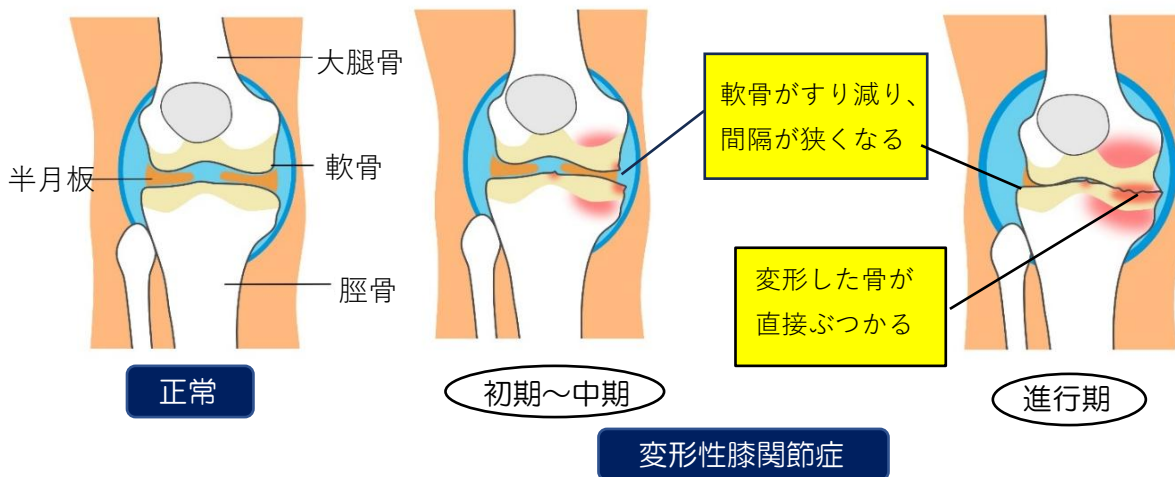
変形性膝関節症とは



変形性膝関節症は、クッションの働きをする膝の軟骨や半月板の摩耗や変性から始まり、やがて骨自体の変形が生じます。初期には無症状のことが多く、膝の変形が進むにつれて、様々な症状がでるようになります。主な症状として次の3つがあります。

①動かしたときの痛み ②腫れ ③曲げ伸ばしの制限

膝の関節軟骨のすり減りが進むと、じっとしていても痛むようになり、関節の動きが制限され、歩くことや日常生活動作が困難となります。



治療



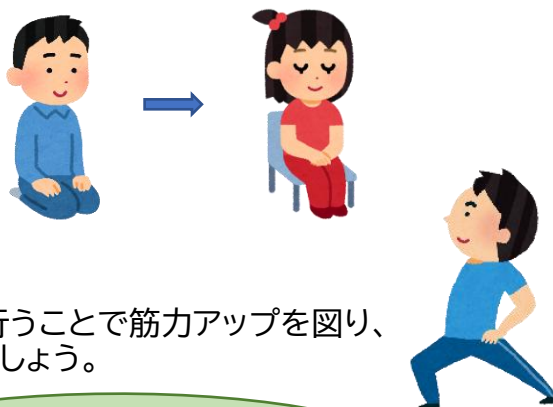
痛みや変形の程度により、**薬物療法**(腫れや痛みを和らげる消炎鎮痛剤や軟骨の保護や滑りをよくするためのヒアルロン注射など)、**理学療法**(下肢の筋力強化や膝の曲げ伸ばしの訓練など)、膝への負担を軽減する**装具や杖の処方**、**手術**などの治療が行われます。

膝痛はありふれた症状ですが、自分でマッサージを行ったり、市販の湿布薬で済ませたりせず、痛みが強い時や繰り返し痛む場合は、早めに整形外科を受診し、適切な治療やリハビリなどを受けることが大切です。

予防（日常生活での注意点）

- ・ 肥満であれば減量する
- ・ 膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする
- ・ 正座をさける
- ・ 洋式トイレを使用する
- ・ 筋肉(膝を支える)をきたえる

痛みの出ない範囲で無理なく体操を行うことで筋力アップを図り、柔軟性を促して膝への負担を軽くしましょう。



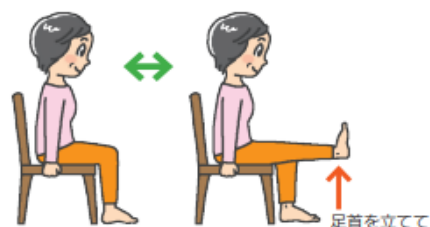
いつまでも元気に活動するために、取り組んでみましょう！

膝を支える筋肉をきたえる運動

※痛みなどの症状がある方や治療中の方は、専門医の指示に従ってください。

太ももの前の筋肉をきたえる運動(椅子編)

- ①椅子に腰かけます
- ②片方の脚を水平に伸ばします
- ③5~10秒間、そのままです
(その間、息をこらえないようにします)
- ④元に戻します



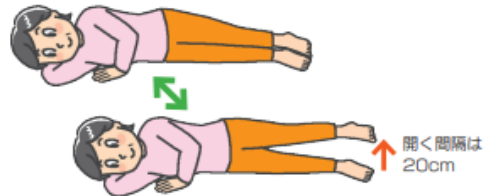
太ももの前の筋肉をきたえる運動(床編)

- ①脚を伸ばして座ります
- ②ひざの下においたタオルを押します
- ③5~10秒間、そのままです
(その間、息をこらえないようにします)
- ④力を抜きます



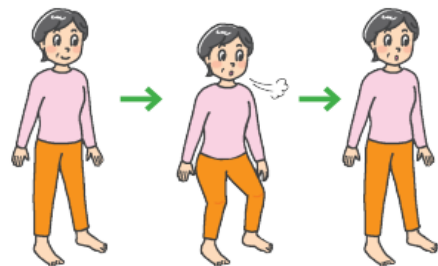
太ももの外側の筋肉をきたえる運動

- ①横向きに寝ます
- ②上の脚をのびたまま、股を開くようにゆっくり上げます
- ③5秒間、そのままです
(その間、息をこらえないようにします)
- ④ゆっくりおろします



足全体の筋肉をきたえる運動

- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立ちます
- ②椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくりとおろします
(何かにつかまって行ってもかまいません)
- ③ゆっくり息を吐きながら、ひざを曲げます
(ひざの角度が90度を超えない範囲で曲げます)
- ④ゆっくり息を吸いながら元に戻します



転倒注意!

出典:変形性ひざ関節症の人を対象にした運動プログラム(厚生労働省)<https://www.mhlw.go.jp/content/000656473.pdf>

- 【参考】変形性膝関節症 | 日本整形外科学会(<https://www.joa.or.jp>)
変形性膝関節症とスポーツ | 日本スポーツ整形外科学会(<https://jsoa.or.jp>)
高齢者の膝痛体操の効果と方法 | 健康長寿ネット:長寿科学振興財団(<https://www.tyojyu.or.jp>)
介護予防の推進に向けた運動器疾患対策について | 厚生労働省(<https://www.mhlw.go.jp>)