

# 健康 ぷらざ

## 上手に付き合いましょう —お年寄りの膝の痛み—

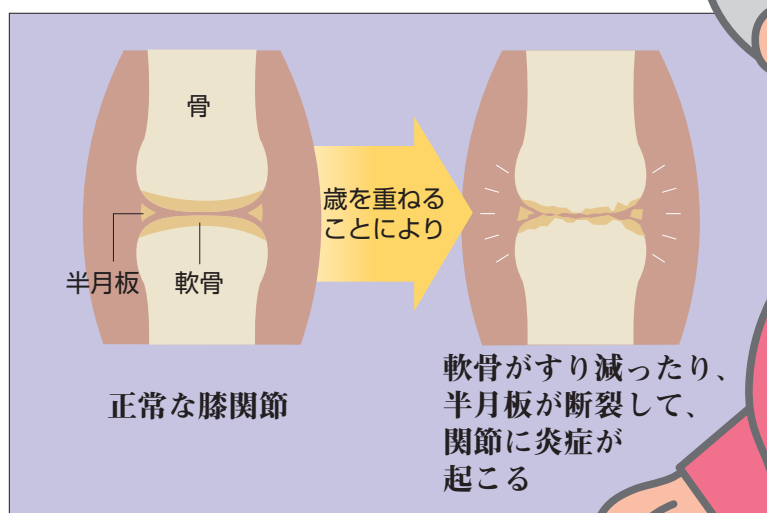
企画：  
日本医師会

No.133

指導：千葉大学大学院医学研究院整形外科 教授 守屋 秀繁

### 痛みの原因は関節の老化

60歳以上の4人に1人が、膝に痛みなどの異常を感じています。そのほとんどは、歳を重ねることによってクッションの役割をしている関節の軟骨がすり減ったり、半月板が断裂したりして、関節に炎症が起こることが原因です。とりわけ女性に多く、正座をするのがつらい、膝がきちんと伸びない、階段を降りるときに痛いなど、日常生活に支障をきたすことがあります。

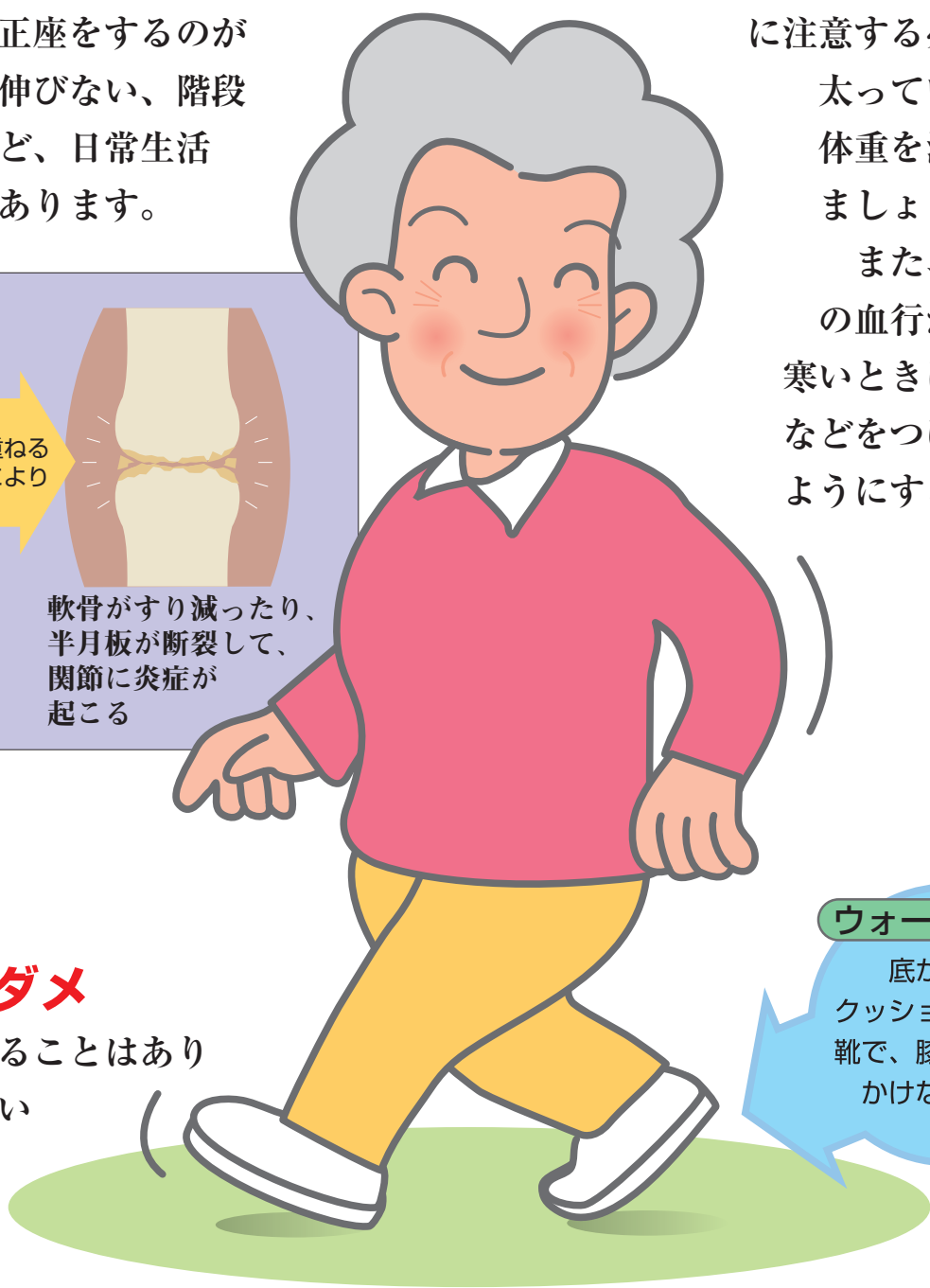


### 膝に負担をかけない

膝の痛みを予防するには、少し速いウォーキングなどの運動を積極的に行って、膝を支える筋力を強くすることが大切です。こうした運動をするときは、底が厚くクッションのよい靴を履いて、膝に負担をかけないように注意する必要があります。

太っている人は、まずは体重を減らすよう心がけましょう。

また、温めることで膝の血行がよくなります。寒いときには、サポーターなどをつけて膝が冷えないようにするとよいでしょう。



ウォーキングは

底が厚く  
クッションがよい  
靴で、膝に負担を  
かけないよう

### 放っておいてはダメ

膝の痛みは自然に治ることはありません。しかし、正しい知識を身につけて、痛みと上手に付き合えば、日常生活での痛みはかなり改善できます。

膝の痛みでお悩みの方は、整形外科医による診察を受けて、医師の正しい指導に従うことをおすすめします。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。