

健康ぷらざ

No.461

企画:日本医師会

へんけいせいひざかんせつしょう

変形性膝関節症

太ももの筋肉を鍛えて痛みを和らげましょう

変形性膝関節症は、年齢を重ねることや、膝への負担をかけた過ぎることによる

膝関節の軟骨の劣化が原因といわれています。

膝関節は、袋のような構造をしています、

滑膜かつまくという膜が袋の内側を覆っています。

膝関節の軟骨が劣化することによって、

表面から小片が剥がれ落ち、

滑膜を刺激して炎症を引き起こします。

これが滑膜炎と呼ばれ、膝が痛くなる理由です。

劣化した軟骨を元に戻すことはできませんが、

上手に膝と付き合うことで、手術に至らずに済むことが大半です。※

大切なのは、太ももの前の筋肉だいたいしつひんしやく(大腿四頭筋)を

鍛えることと、体重のコントロールです。

大腿四頭筋は、簡単な体操で鍛えることが可能です。

図のように椅子に座って脚を持ち上げ保持することや、

浅いスクワットなどをしてみてください。

ご自身で太ももの筋肉に触れ、体操をする際に太ももが硬くなっていることを

確かめながら行うとよいでしょう。

※症状が緩和しない場合に手術が適応となることもありますが、対象となるのは患者さんの5%程度とされています。



図：大腿四頭筋を鍛える体操の例