

健康ふらざ

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。

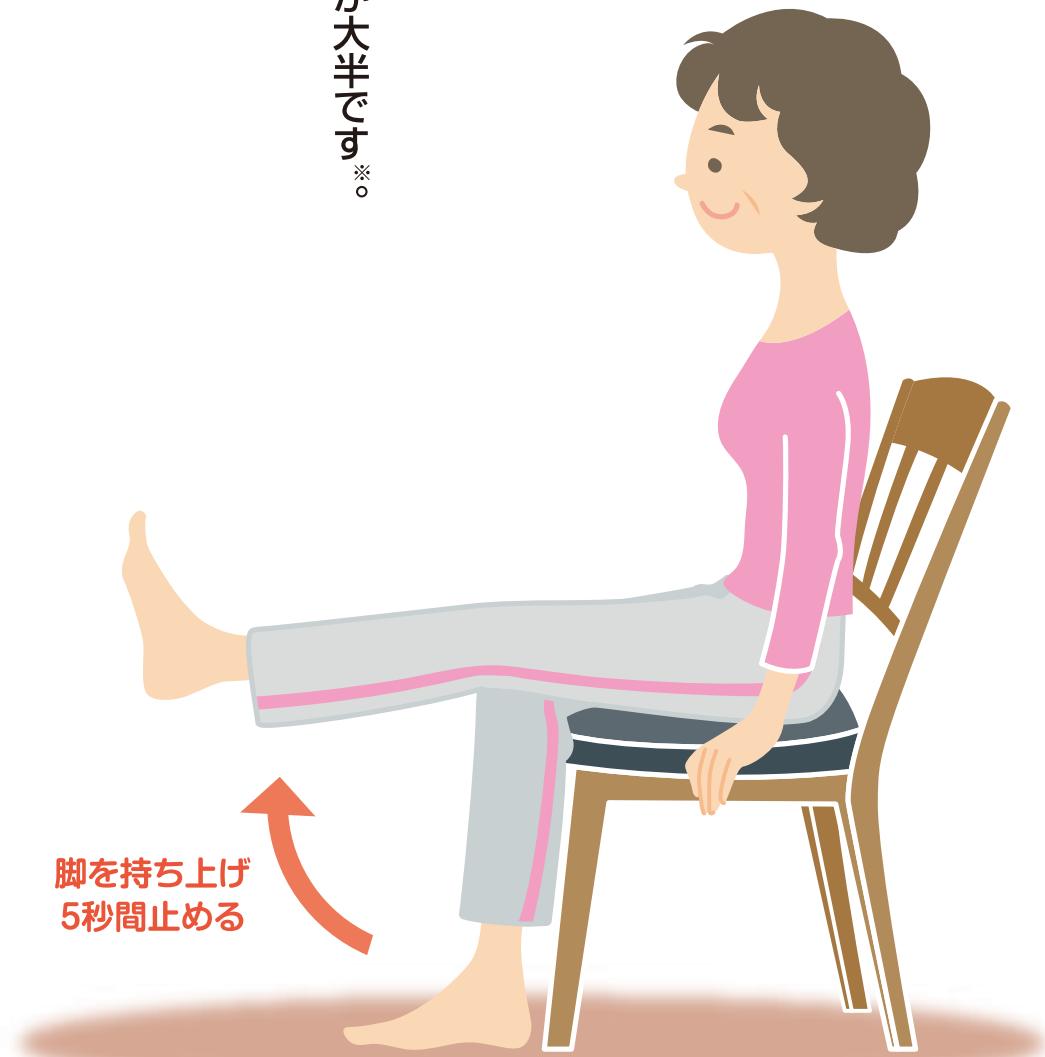
膝関節は、袋のような構造をしていて、
滑膜という膜が袋の内側を覆っています。
膝関節の軟骨が劣化するといい、
表面から小片が剥がれ落ち、
滑膜を刺激して炎症を引き起します。

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、
上手に膝と付き合って、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(大腿四頭筋)を
鍛えること、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といい、
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つていると
確かめながら行うとよろしい。



図：大腿四頭筋を鍛える体操の例

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