

へんけいせいひざかんせつしょう 変形性膝関節症

～ 中高年に多い^{ひざ}膝の痛み ～

中高年になると、膝の痛みを感じる方が少なくありません。膝の病気のうちの一つに、膝の軟骨がすり減っていくことにより、膝の関節内に炎症が起きたり関節が変形したりして痛みや腫れを生じる変形性膝関節症があります。つい「年だから」と我慢しがちですが、早めの受診と適切な対応で進行を遅らせることが期待できます。今回は、高齢者に身近な整形疾患である「変形性膝関節症」についてお話しします。

～症状～

初期

- 膝関節のこわばり
- 動かし始め・歩き始めに軽い痛み
(動いていると徐々に痛みを感じなくなる)
- 急な方向転換時や階段昇降、正座、しゃがみ込みでの痛み

中期

- 正座やしゃがみ込み困難
- 膝が腫れたり熱をもったりする
- 膝関節が曲げにくい、完全に伸ばせない
- O脚変形（X脚変形の場合もまれにある）
- 歩いた時にきしむような音がする

末期

- 初期～中期の症状が悪化
- 安静時でも痛む
- 杖や歩行器がないと歩くことが難しい



～原因～

- 加齢（関節軟骨の老化）
- 女性の場合、閉経によるホルモンバランスが影響して軟骨が弱くなる
- 体質や骨密度の低下
- 肥満、メタボリックシンドローム など

膝の痛みの原因が変形性膝関節症以外のこともあります。まずは「整形外科やかかりつけの医師」に相談しましょう。

治療方法は、内服薬・外用薬・注射・トレーニング（運動療法）・手術など様々あります。

関節の動きや筋力をつけるトレーニングを自分で行うことで、悪化防止が期待できます。

（裏面）自宅で出来るトレーニングの例

変形性膝関節症の進行を防ぐセルフトレーニング

膝関節の動きをよくする

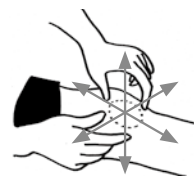
●膝関節の曲げ伸ばし

- ①仰向けに寝ます。
- ②片方の足を曲げて、お腹～胸の前で抱えます。
(出来るだけ足の力を使うようにしましょう。)
- ③②の動きを左右10回程繰り返します。1日3セットが目安です。



●膝蓋骨（膝のお皿）の動きをよくする

- ①膝を伸ばして床に座ります。
- ②足の力を抜いてリラックスした状態で、両手で膝のお皿を掴み、上下・左右・斜め方向へゆっくり動かします。
- ③②の動きを1セットとし、1日3セットが目安です。



膝の筋力トレーニング

●太もも前面を鍛える運動1

- ①仰向けに寝転び、片膝だけ曲げ、膝を立てた状態にします。
- ②伸ばしている足をゆっくり天井の方へ上げていきます。(この時膝が曲がらないように注意してください。)
- ③床から10cmほど上げると次はゆっくり下していきます。
- ④②～③を10回ほど繰り返します。1日3セットが目安です。



●太もも前面を鍛える運動2

- ①膝を伸ばして床に座ります。
- ②膝裏にクッションやバスタオルを丸めて入れます。
- ③膝裏でクッションを押しつぶすように10秒ほど力を入れ続けます。(1日3セットが目安です。)



運動は頑張り過ぎず、痛みのない範囲で行いましょう。1回で終わらず、続けることが大切です。

日常生活の困りごとは、地域包括支援センターに相談しましょう。

地域包括支援センターは高齢者の生活を総合的に支援する窓口です。日常生活の困りごと、福祉用具の相談など、気軽にご相談下さい。



栗東地域包括支援センター	担当圏域：栗東中学校区（治田・治田東・金勝小学校区） 電話：077-558-6979 FAX：077-558-8736
栗東西地域包括支援センター	担当圏域：栗東西中学校区（治田西・大宝・大宝西・大宝東小学校区） 電話：077-584-4121 FAX：077-584-4128
葉山地域包括支援センター	担当圏域：葉山中学校区（葉山・葉山東小学校区） 電話：077-552-5280 FAX：077-558-6870

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548