



あると便利な置き薬
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。編集発行 薬剤師 布村 徳久

登録販売者 山田 仁

ひざの痛み！



朝晩の冷え込みも強まってくる季節。ひざの調子がなんだかおかしい、と感じる人も増えているようです。階段の上り下りや正座をすると痛んだり、歩くだけでも痛みを感じたりするなど、ひざ痛は多くの人が悩んでいる症状のひとつです。今回早めに対応していきたい膝の痛みについて紹介します。



なぜ痛む？膝の痛み

膝の痛みの多くは、「関節軟骨」がすり減って炎症が起こる「変形性膝関節症」が原因で起こります。日常の動作によって、膝に負担がかかり軟骨がすり減ってくると、軟骨の欠片が滑膜を刺激して炎症が起こり、膝に痛みを生じます。

さらに磨耗が進むと隙間がなくなり、骨どうしがぶつかる事で、膝関節が変形してしまいます。結果強い痛みで歩行困難になり、要介護や寝たきりにつながる事にも…。そのような事を防ぐためにも、早めの予防が大切です。

症状を悪化させる要因は運動不足？

膝の痛みは、脚の筋肉の衰えと深く関係しています。体は「骨」「関節」「筋肉」のバランスにより支えられおり、“痛いから”と動かさないでいると、筋肉などが弱まり悪循環を繰り返します。

● 運動不足による膝へのデメリット

脚の筋力低下

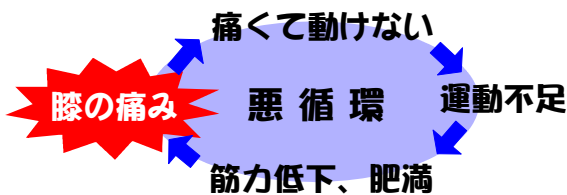
脚を支える筋肉が衰えると、膝への負担が大きくなります。

関節が硬くなる

膝をあまり動かさないと、膝関節の動かせる範囲が狭くなる。

軟骨に悪影響

軟骨には血管が通ってないため、関節液から栄養を得ています。膝をあまり動かさないと、関節液がよく循環せず、軟骨に栄養が行き渡らない。



予防には、軟骨をすり減らさない事が大切

変形性膝関節症の予防には、クッションとなる関節軟骨をすり減らさない事がポイントになります。そのためには、膝への負担を減らす事と筋力の強化が重要です。

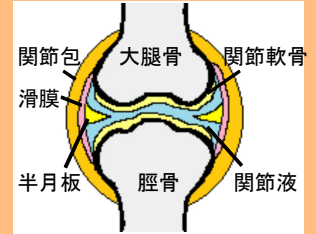
- ・ 体重のコントロール (減量)
- ・ 生活環境の改善 (ベットや洋式トイレの利用、正座を控える)
- ・ 運動 (ウォーキング、自転車こぎ、水泳や水中ウォーキング)
- ・ 筋力の強化 (大腿四頭筋を鍛える運動、膝関節の動く範囲を広げる運動)



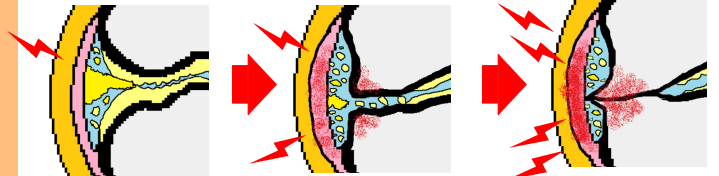
運動療法は長く続ける事で効果が現れます。最低でも3ヶ月は続け、その後も継続する事でよい効果が生まれてきます。“自分の膝は自分で治す”という気持ちで、毎日の習慣にしましょう。

膝関節の構造

骨どうしのすれ合う部分は関節軟骨に覆われており、クッションの役割を果たしている。膝関節全体は「関節包」に包まれており、「滑膜」から栄養と潤滑油の役割を果たす「関節液」が分泌・吸収されている。



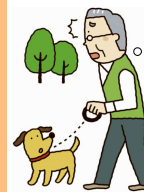
変形性膝関節症の起こり方



膝への負担から、軟骨がすり減り始め、骨との隙間が狭くなる。

削られた軟骨の破片が滑膜など刺激し炎症を起こす。

骨どうしがぶつかり、変形した骨が関節包とこすれる。



最近膝に違和感を感じるな



階段の昇り降りがきつい



膝の曲げ伸ばしがつらい

炎症で、関節液が異常に多く分泌されます。健康な人の関節液は2~3mlですが、炎症が起こると20~30ml程になり、そのため膝に水がたまります。

変形性膝関節症の治療方法

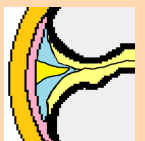
消炎鎮痛薬	痛みを和らげるため、内服薬や外用薬(貼り薬や塗り薬)が使われます。胃への負担やかぶれに気をつけましょう。
ヒアルロン酸関節内注射	動きを滑らかにするために、通常、週に1回を5回続け、その後は症状に合わせて1ヶ月に1~2回程度継続します。
ステロイド薬関節内注射	消炎鎮痛効果が高く、急性の炎症や痛みに有効。ただし、繰り返し行くと、関節軟骨を弱らせるので、年2回まで。

他にも、「温熱療法」や「電気療法」、サポーターや杖を使った補助も有効



膝を支えるのに大切な筋肉には大腿四頭筋(太もも)などがあり、筋カトレーニングやストレッチで無理なく鍛える事をオススメします。

そして、もう一つ大切なのが「関節軟骨」。「プロテオグリカン」というタンパク質とコラーゲン線維でできており、これも減らさない事が重要です。



膝の痛みにおすすめの商品あります。担当の営業マンにお気軽にご相談下さい。

