さろまげんき王国

“膝の痛み”あなたは大丈夫?!

保健福祉課保健推進係　Tel 2・1212

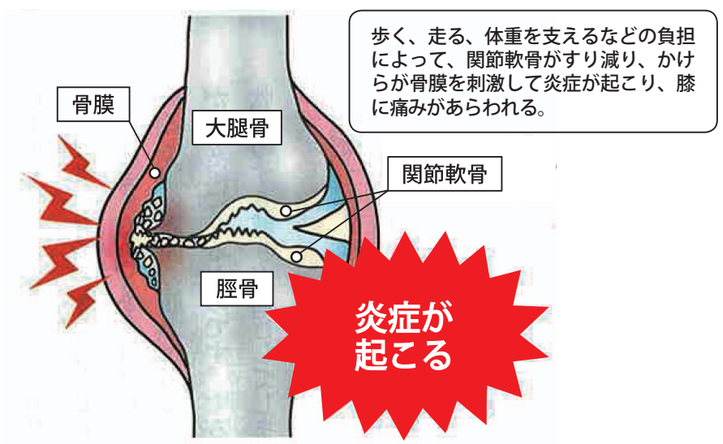
中高年になると、ちょっとしたことで膝の違和感、あるいは痛みを感じることが増えてきます。年齢的なものとあきらめて我慢する方も多いと思いますが、膝の痛みを我慢し痛みが長く続くことにより、膝の状態がますます悪化し、それが原因で介護が必要な状況になることも少なくありません。「いつまでも元気でいたい」、「世話になりたくない」誰もが願うことです。今回のげんき王国では膝の痛みを防ぎ、要介護状態にならないためのポイントについてお伝えします。

膝痛など関節症を含む筋骨格系の疾患が介護の要因に

佐呂間町で介護保険の認定を受けている方の疾患状況をみると、１位心臓病、２位高血圧、３位に筋骨格系の疾患があがっています。また、平成 26 年９月に上地区在住の 65 歳以上の方に実施した日常生活基本調査で治療中の疾患の状況をみると、高血圧に次いで腰痛、膝痛などの筋骨格系疾患で治療している方が多くみられました。筋骨格系の疾患は年齢が高くなるに従って増える傾向があり、介護要因としても大きな課題となっています。膝又は腰に痛みがあると、どうしても外出や運動を控えるようになります。そうなると筋肉は落ち、運動機器全体の機能が衰え外出がさらにおっくうになります。家に閉じこもりがちになり、食欲が落ち、栄養状態が悪くなり、体だけではなく意欲面も低下してきます。そういうときに転倒により骨折するとそれが引き金となり寝たきり、あるいは要介護状態に陥る可能性が出てくるのです。

膝の痛みはなぜ起きる?!

膝の痛みの原因の多くを占める「変形性膝関節症」について説明します。膝の関節は主に、太ももの大腿骨とすねの脛骨（けいこつ）から構成されています。これらの骨は厚さ３～４㎜ほどの軟骨で覆われ、骨と骨の間でクッションのような役割を果たしています。加齢により軟骨がすり減ると、はがれた軟骨の破片が、関節を覆っている膜を刺激して炎症が起こり痛みが生じます。加齢に伴って誰にでも起こり得る病気なのですが、特に、肥満や運動不足の人は発症のリスクが高まります。また、O脚も膝の痛みを助長させる危険因子の一つで膝の内側に負担がかかりやすくなり、内側の関節軟骨が減りやすくなります。



膝の痛みを改善する３つのキーワード

①筋力アップ

膝の痛みは足の筋肉の衰えと深く関係しています。足を支えている筋肉が衰えると膝が不安定になります。その結果、膝関節への負担が増して、痛みが起こりやすくなります。膝の痛みを和らげるためには「運動」を行って膝や股関節を支える筋肉を鍛えることが非常に重要です。「痛みがあるから動かさずに安静」ではなく、無理のない範囲で運動をし、筋肉を鍛えることが大切になります。

※膝の状態によって運動が悪影響を及ぼす可能性もあります。痛みが強い場合は医師に相談してから運動を実施しましょう。

②体重を増やさない

平らなところを歩くだけでも膝には体重の数倍の負担がかかります。体重が重いほど膝への負担がかかりやすく、痛みを起こす原因となります。自分自身の適正体重を意識して、食事と運動により体重をコントロールしましょう。

③膝を冷やさない

冷えは血行を悪くし、筋肉を硬くして柔軟性を奪うため、膝の痛みが増すという悪循環につながります。冬場の冷えや夏場のクーラーでの冷えを防ぎましょう。サポーターを利用するのも有効です。

膝に優しい生活を送ろう

私たちの生活の中には、気が付かないうちに膝に負担をかけている動作が多くあります。特に、立ったりしゃがんだりの姿勢の高低差が大きい和式の生活では、膝の曲げ伸ばしをする機会が多くなり、膝に大きな負担がかかります。膝の痛みを軽減するために、できるだけ洋式の生活を取り入れましょう。

☆トイレ

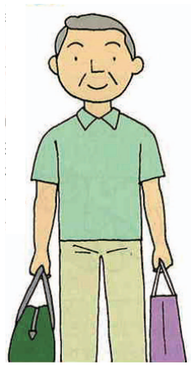
洋式便座の方が膝への負担が少なくなります。和式便座にかぶせて使える簡易式のものもありますので、膝の痛みのある方は洋式便座に替える検討を。

☆座るとき

椅子の方が膝への負担は少ないです。正座はできるだけ避けた方が良いのですが、どうしても必要な場合には、座布団を挟むなどの工夫をしましょう。

☆寝室

布団よりベッドの方が横になったり、床に立つといった動作が無理なく行えます。



☆荷物を持つとき

荷物を片側だけで持つと重心が偏り、膝に負担がかかりやすくなります。両手に分けて持つ、リュックにするなどの工夫を。

☆階段の上り下り

上るときには痛みの無い方の足であがってから、痛む方の足をあげて両足をそろえて上る。下りるときは、痛む方の足からおろし、痛みの無い方の足をおろして両足をそろえてからおりる。

膝の痛みを起こす病気は変形性膝関節症以外にもあります。膝に痛みを感じたら、まずは何が原因なのかを確認することが大切になります。

膝関節の軟骨が減ることによる膝の痛み（変形性膝関節症）であれば、初期の段階で膝に負担をかけない生活を心がけるかどうかにより、10 年後の膝の機能に大きな差がでると言われています。主治医と相談の上、普段の生活の中でもきる膝を守るための生活を心がけましょう。