

## ひざの痛み



痛みは、生活するうえで不快感を伴うものですが、からたからの警告を発信しています。一方で、患部の修復を促し、症状を悪化させないという重要な役割も受け持っています。私たちのからだにとって痛みは不可欠なものなのです。

中高年以降になると、ひざに痛みを抱える人が多くなってきます。ひざの痛みの原因は、加齢に伴う骨の老化、運動によるひざの使いすぎ、事故によるけが、立ち仕事や荷物の運搬など日常生活でのひざへの過度な負荷、ひざ関節の異常に伴う病気など様々です。

ひざの痛みを訴える人のうち、半数以上が「変形性膝関節症」といわれています。「変形性膝関節症」は、ひざ関節に炎症が起きたり、関節が変形したりすることで痛みを伴います。特に40歳以上の人に多く、圧倒的に女性に多いのが特徴です（男女比1：4）。理由は、女性の方が男性よりも筋力が弱い、女性ホルモンの影響、ヒールの高い靴を履くなどの生活習慣があげられます。

「変形性膝関節症」の初期では立ち上がりや歩き始めに痛み、安静にすることで痛みがとれま

すが、中期では正座や階段の昇り降りが困難となります。末期になると安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、ひざがまっすぐに伸びず歩行が困難になることがあります。

ひざの痛みが進行してしまうと、日常生活にも影響が出てしまう場合もあります。ひざへの負担を軽減するために、次のようなことを心がけましょう。

- 正座を避けて椅子に座るようにする。
- 太り過ぎの人は減量を心がける。
- 軽い運動で運動不足を解消する。
- ひざを冷やさず、温めて血行を良くする。
- 洋式トイレを使用する。

## ひざの痛みの運動療法

ひざに負担をかけないように、痛みのある部位やその周辺を中心に運動療法（ストレッチや筋肉トレーニング）を毎日行うとよいでしょう。ただし、痛みの強いときやひざの使いすぎで痛み場合には、運動を控え医師に相談しましょう。

①ストレッチ  
ストレッチは、長時間の同じ姿勢や運動不足による筋肉や関節が硬くなるのを防ぎ、関節の動かせる範囲を広げます。呼吸を止めずにリラクスした状態で10〜20秒ほどゆっくり行い、伸ばしている筋肉を意識して行うと効果的です。  
太ももの背面にある筋肉（ハムストリングス）やふくらはぎにある筋肉（下腿三頭筋）をゆっくり伸ばして、筋肉や関節をほ

ぐして柔軟性を高めま。②筋肉トレーニング  
筋肉トレーニングを行うと、運動により筋肉を使い、筋力がつくこと、ひざの負担が減り、痛みを改善することができます。トレーニングを実施する際は、年齢性別、筋力に応じて行いましょう。太ももの前面にある筋肉（大腿四頭筋）をきたえると、ひざが安定してひざにかかる衝撃を和



らげ、痛みを軽減することができま。お尻の脇にある筋肉（中殿筋）をきたえると、歩行時の骨盤の安定を保てるようになり、ひざの負担が軽くなります。ひざの痛みを和らげること以外にも、普段からからだを動かすことで、健康寿命が延び、生活習慣病のリスクを下げることもできます。厚生労働省のアクティブガイド「健康づくりのための身体活動指針」では、今より10分多く（プラス・テン）からだを動かすことを意識して、65歳以上では、1日合計40分動くことが推奨されています。筋肉トレーニングやスポーツなどを取り入れるとさらに効果的です。

## スポーツ外傷



スポーツ外傷とは、スポーツ中に急激に強い力が加わって起こる不慮のけがの総称です。具体的にはねんざ、打撲、骨折などがあります。スポーツ外傷というと活発的に運動をする若い人に多いイメージがあるかもしれませんが、サッカーや登山などのスポーツを楽しむ中高年にも増えています。スポーツ外傷の中でも起こりやすいのがねんざです。ねんざはじん帯に極度の負担がかかり、じん帯が損傷して関節が不安定になった状態です。スポーツを始める前にストレッチなどでからだを温めておくことはもちろん大切ですが、いざという時のために、ねんざの対処法を覚えておきましょう。ねんざの心処置は「RICE」(下

記参照)で表されます。スポーツによるねんざはじん帯の断裂や骨折など重度の場合もあります。足を着けないほど痛みが強いときや、2〜3週間しても痛みが取れないときには医療機関を受診しましょう。ねんざ以外にもスポーツでけがをしたときによく使われるのが湿布です。湿布には冷湿布と温湿布があります。冷湿布は患部を冷やすことで血管を収縮させ、内出血や腫れを防ぐ効果があるため急性の痛みに向いています。反対に、温めることで血流を改善し、こりをとるのが温湿布です。湿布には冷やしたり、温めたりするだけでなく、痛みや炎症を抑えたり、清涼感を与えたりする成分が含まれ

ているものもあります。使用用途に合わせて上手に使い分けましょう。

<b>Rest (安静)</b>	患部を動かさずにして、安静にしましょう。
<b>Ice (冷やす)</b>	炎症を抑えるために、氷や冷水、冷湿布などを使って冷やしましょう。冷やしすぎるとしもやけになることもあるので、1回につき10〜15分が目安です。
<b>Compression (圧迫)</b>	内出血や腫れを抑えるために包帯などで圧迫します。締め付けすぎると血流が悪くなるので注意してください。
<b>Elevation (挙上)</b>	患部を心臓より高いところに保って、内出血や腫れを防ぎます。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

## あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは  
コチラ



あさひ薬局開成店

検索