

「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。

ひざの痛みは、生活するうえで不快感を伴うものですが、からだ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。

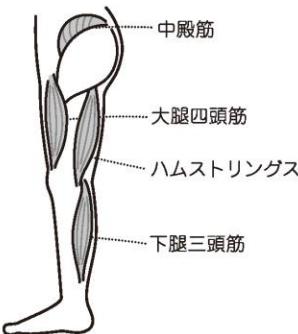
ひざの痛みを訴える人のうち、半数以上が「変形性膝関節症」といわれています。「変形性膝関節症」は、ひざ関節に炎症が起きたり、関節が変形したりすることで痛みを伴います。特に40歳以上の人に多く、圧倒的に女性が多いのが特徴です（男女比1:4）。理由は、女性の方が男性よりも筋力が弱い、女性ホルモンの影響、ヒールの高い靴を履くなどの生活習慣があげられます。

ひざの痛みの運動療法

ひざの負担をかけないように、ひざの使いすぎ、事故によるけが、運動療法（ストレッチや筋肉トレーニング）を毎日行うよいでひざの痛みを減らすことができます。

ひざの痛みを訴える人の中には、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、圧倒的に女性が多いのが特徴です（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。

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ックスした状態で10~20秒ほどゆっくりを行い、伸びている筋肉を意識して行うと効果的です。



ひざの痛みを和らげるだけでなく、柔軟性を高めます。
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、筋力などに応じて行いましょう。

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、筋肉や関節を和安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す。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ます。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ることができます。厚生労働省のアクティブラ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（フルス・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。

ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>

ゆっくりと
相談の
できる薬局

草津屋薬局

●三菱ふそう
-至熊本市街
●城南中
セブン-イレブン
ガトアンド
川尻駅

熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311

ひざの痛み



ですが、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、ひざがまつすぐに伸びず、歩行が困難になります。

ひざの痛みが進行してしまった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、次のようなことがあります。

- 正座を避けて椅子に座るようになります。
- 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。
- ひざを冷やす、温めて血行を良くする。
- 洋式トイレを使用する。

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。スポーツ外傷の中で最も多くはねんざ、打撲、骨折などがあり、特に運動をする若い人に多いイメージがあるかもしませんが、

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。ねんざはじん帯が損傷して関節が不安定になつた状態です。スポーツを始める前にストレッチなどでからだを温めないとこ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。ねんざの応急処置は「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ため、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行っ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。足を着けないほど痛みが強いため、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。

ねんざによっては血管を収縮させ、内出血や腫れを防ぐ効果があるため急性の痛みに向っています。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痛みや炎症を抑えたり、清涼感を与える成分が含まれます。

スポーツ外傷



スポーツ外傷



痛みに向っています。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痛みや炎症を抑えたり、清涼感を与える成分が含まれます。

Rest (安静)	患部を動かさないようにして、安静にしましょう。
Ice (冷やす)	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。冷やしすぎるとしみやけになることもありますので、1回につき10~15分が目安です。
Compression (圧迫)	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。
Elevation (拳上)	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。