人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑭ 変形性膝関節症になると…

前回は、変形性膝関節症の導入として、膝関節の解剖と機能を紹介しました。膝関節はく、わが国には症状のある人が1000万人、症状はないがレントゲンで膝OAの所見のある人を含むと3000万人と推定されています。女性が男性の2倍ほど多く、60歳以上の女性では60～80%に膝OAがあるといわれています。

主な原因は、加齢と長年にわたる荷重です。肥満は大きなリスク要因です。ある研究データでは、体重が1㎏増えると平地歩行時の膝への負担が2～3㎏増えるといわれています。また、膝関節への負荷は、普通歩行時には体重の2・8倍、速歩では4・4倍、階段下りでは4・9倍まで増えますので、肥満があるほど日常的にかかる負荷も増えます。

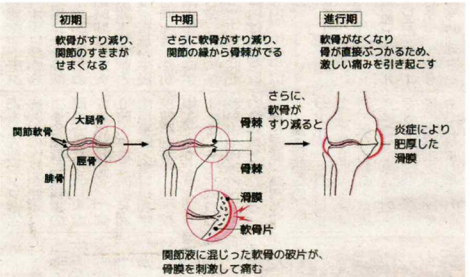
筋力の低下も大きな要因です。膝関節ではとくに大腿(だいたい)四頭筋(太ももの前側の筋肉)が重要な役割を担っており、大腿四頭筋の筋肉が衰えると膝関節が不安定になり、膝関節への負担がさらに増します。高齢者や女性が膝OAになりやすいのは、筋力不足に陥りやすいからとも考えられています。

膝関節の関節面にある関節軟骨は2～3㎜の厚さがあって関節面の滑りを良くすると同時にクッションの効果があります。どこかが傷ついたり、持続的に修復するのでけがのような突発起物(骨棘=こつきょく)ができます。関節を包んでいる関節包(かんせつほう)の内面にある滑膜には炎症が起こり、関節腔(くう)にはしばしば液体がたまります。

軟骨がすり減ると関節の隙間は狭くなり、さらに進むと骨が関節内で露出するようになります。そうなると骨の疼痛(とうつう)やこわばりの感のみですが、進行すると、起立や歩行に大きな影響を来し正座もできなくなるなどQOL(生活の質)が著しく低下します。

※次回は「変形性膝関節症と気付くには…」です。

変形性膝関節症でみられる関節の状態



オムロンヘルスケアホームページ「痛みWith:変形性膝関節症とは」から許可を得て転載(一部改変)

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

新型コロナ県内でも感染増

7月に入り、梅雨明けの便りもありますが、線状降水帯による豪雨で水害の発生している地域もあります。沖縄では新型コロナウイルス感染症の感染者が増えており、病院の対応に支障が出ているようです。群馬県内でも感染者は徐々に増えつつあります。

新型コロナ以外では、子どものヘルパンギーナなどがかなり流行してきているようで、しっかりとした対応が必要です。手洗い、うがいをして、必要な状況ではマスクを利用しましょう。

インフルエンザも地域によって流行がありますので、注意してください。子どもに多いRSウイルス、溶連菌感染症なども多くみられます。食事や睡眠をしっかりとって、体調に気を付けて自己管理してください。

(3日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(6月19日～25日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	168	102	57	29
新型コロナ感染症	267	320	328	335
RSウイルス感染症	40	51	58	87
咽頭結膜熱	23	43	45	35
A群溶連菌咽頭炎	90	57	51	71
感染性胃腸炎	356	356	349	307
水痘	7	8	8	4
手足口病	3	14	12	27
伝染性紅斑	1	0	0	1
突発性発疹	20	22	20	24
ヘルパンギーナ	42	120	208	453
流行性耳下腺炎	3	5	9	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	4	2	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	0	0	0

はやってる病気は?