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

⑯ 膝と長く上手につき合うには…

【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。

前回、変形性膝関節症(膝OA)の症状について、とくに膝OAと気づくためのチェックリストと、膝OA115回を読み直してください。膝の構造、膝に起こっていること、なぜ痛むかを知れば、自己管理はおのずとできます。

生活上の注意では、激しい動作や正座を避けるなど、変性した関節面に負担をかけないことが基本です。体重を減らすことは、膝への負担の大幅軽減になります。生活環境の見直し、たとえば、ベッド、洋式トイレ、階段の手すり、などによりの負担は軽くなります。

運動療法は、①関節可動域訓練(膝の動きを良くする)と②下肢筋力強化(膝を支える筋肉を鍛える)が基本です。膝の動きは、膝の曲げ伸ばしを良くすることと、膝の裏の硬さをとることで改善します。下肢筋力強化では、太ももの前の筋肉と太ももの外側の筋肉、そして脚全体の筋肉を鍛えます。膝への負担の少ない自転車エルゴメーターやプール歩行がお勧めですが、家庭でも簡単にできます。日本整形外科学会のホームページ(QRコードから)には自宅で簡単にできる運動療法が紹介されています。無理のない範囲で継続することが必要です。かかりつけ医や理学療法士と相談しながら行いましょう。

装具や歩行補助具も有用です。O脚やX脚がある場合は足底板(インソール)の活用が有用です。膝のサポーターや膝装具も痛みを和らげ、膝の不安定性を改善するので有用です。片側の膝OAが強い場合は、対側の手で杖を支えに使うと痛みの軽減と歩行時のバランス改善に有効です。両側の場合はフレームまたはキャスター付き歩行器がお勧めです。

薬物療法では、内服薬と外用薬を併用し、痛みのコントロールと炎症の鎮静化を行います。かかりつけ医とよく相談してください。

※次回は「暑さ指数(WBGT)って何ですか…?」です。

日本整形外科学会「変形性ひざ関節症の運動療法」のホームページへのリンク

変形性膝関節症の予防(日常生活での注意点)

膝に負担がかからない生活様式を心掛ける
- ベッド、洋式トイレ、椅子を使う生活にする
- 階段では手すりを使う
- 正座を避ける

適正体重を保つ(肥満があれば減量する)

膝の筋力や柔軟性を上げる運動をする
- ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える
- 膝関節を柔らかくするストレッチを行う

膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする

◆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