

筋力をつけることで緩和・予防できる 膝の痛み

ちょっと気になる症状を改善・予防するためのアドバイスをお届けする「教えて!ドクター」。
今回のテーマは、関節軟骨の老化や肥満などが原因で起きる「膝の痛み」です。
横浜市緑区にある医療法人社団三喜会 横浜新緑総合病院の上野岳暁先生にお話を伺いました。



Q 膝の痛みの種類は?

日本には膝に痛みのある患者さんが800万人以上いますが、その中で最も多いのが「変形性膝関節症」の患者さんで、男性よりも女性のほうが多いと言われています。

次に多いのは「特発性骨壊死」で、患者数は600人に1人とされています。これは血流不足が起きて骨が死ぬ病気ですが、原因はわかっていません。

太ももなどの筋肉を増やすことと適度に運動することは痛みをやらわらげる効果があることから、近年、注目されているのが運動療法と体操療法です。

Q 変形性膝関節症の症状は?

動き始めや、正座したとき、階段を下りるときに痛かったり、膝の内側だけが痛いといった症状が出ます。

Q 原因は何でしょうか?

加齢による関節軟骨の老化、肥満、O脚、膝の使い過ぎが主な原因です。

Q 痛みの緩和法は?

減量も効果があります。目標体重は身長から100を引いて、170cmの人なら70kg。それをクリアしたら体重の10%を差し引いた数値を目標にします。減量すれば膝の痛みはつきめんに緩和されます。

Q 予防法はありますか?

減量、筋力トレーニング、適度な有酸素運動です。

【一言】たとえば、ご飯やパンや甘いものを減らし、代わりにき

ゆうりやキャベツ、セロリといった、いくら食べても足りない野菜をたくさん食べる。お肉や卵は大丈夫なので、積極的に食べる。私はこの方法で20キロの減量に成功しました。この体験から患者さんには「食べる量を減らすのではなく、食べるものを変えましょう」と言っています。

筋トレ たとえば、太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える方法としては、椅子に座って片足をこれ以上は無理というくらい上にあげた状態を30秒間維持します。これを5セット程度行います。筋肉痛が出たら何日か休み、筋肉痛がとれたらまたトレーニングを行ってください。トレーニングによって筋肉に刺激を与え、筋肉痛が起きます。効率的に筋肉をつけるためには、筋力が増えるようにしてください。

た状態で30秒間息を止めます。3〜4回やると、汗が吹き出します。これをやると、体を支えている体幹筋の衰えを防ぐことができます。

Q 治療法は?

痛みが緩和されないうときは薬を使いますが、それでも痛みが続いて日常生活に支障がある場合は、手術を考えます。私は高齢の患者さんには、傷んだ関節を金属やポリエチ

自宅でできる筋力トレーニング



レンで置き換える人工関節置換術、それも悪いところだけを換える半置換術を勧めます。この手術の良い点は、傷が小さい、骨をほとんど削らない、体のダメージが少ない、回復が早いことです。ただし、人工関節の耐久年数を考慮して、70歳以下の方には減量や筋トレに励んでいただき、極力手術を遅らせるようにしています。なお、手術を希望される場合は、半置換術を数多く実施している病院で相談されたほうが良いでしょう。

Q 一言メッセージを

筋肉は年とともに衰えていくので、筋肉を増やすように努めましょう。筋力がつければ、膝の痛みもなく、身のまわりのこともでき、旅行にも行けます。そうした元気な高齢者が増えると、生活習慣病が減り、健康寿命が延びます。日本をそんな社会にしていきたいですね。



【監修】上野岳暁 うえの たけあき 医療法人社団三喜会 横浜新緑総合病院 整形外科副部長
湘南鎌倉人工関節センター病院、湘南鎌倉総合病院などを経て、2014年から横浜新緑総合病院に勤務。
専門は人工関節、日本整形外科学会専門医。