

まめに先生のお悩み相談

(70)

“おなご先生”の独り言in診察室

りびえするの読者の皆さん、

まめに先生にしたらえま

すかいね。春は桜などが咲き競い、心もウキウキ。野や山に出掛けたく

な〜ますが。しかし、「膝が痛くてどこへも行けない」と言う人も多いのでは。そこで今回は膝痛の話。中・高年の皆さん、変形性膝関節症に気を付けて”の巻。

◇ ◇ ◇

私たち人類は2足歩行をするようになつてから重たい上半身を脚で支えて毎日暮らしており、当然膝にかかる負担は大きいものです。膝痛の原因は、骨折や打撲などの外傷性のもの、リウマチなどの疾患によるもの、あるいは激しいスポーツの過ぎによる疲労性のもの

のなさまでです。

中・高年の膝痛の原因で最も多いのが変形性膝関節症。加齢現象の一つともいわれ、65歳以上の女性に多く見られ、毎年約90万人の方が「痛くなつてきた」と症状を訴えられています。

変形性膝関節症は、膝の骨と骨の間であつて、クッションの働きをする軟骨部分が長年使われる

に

入りにくい、床に落ちたごみも拾えないなど日常生活に制限が生じてしまうのが困りものです。では一体どんな方に生じやすいのでしょうか？

前述のように①65歳以上の女性②体重の重い方(肥満)③昔、膝をけがしたり、関節炎などの病歴のある方④重たいものを運ぶ職業歴のある方です。

◇ ◇ ◇

うちに擦り減り、滑膜に炎症が生じて痛みが起るもの。腰や骨盤の状態とも深くかかわっています。歩くとき、立ったとき、座つたり、階段の上り下りがつらい、正座ができないなどの症状。浴槽

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

“中・高年の皆さん、変形性膝関節症に気を付けて”の巻

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇



◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

30回を1セットとして1日に2回ぐらいいは行いましょう。

③消炎鎮痛剤を飲むことも一つの方法です。ほかに湿布を張ったり、関節腔内にヒアルロン酸の注射をして動きを滑らかにする方法もあります。

④器具を用いる。保険適応がある膝ペルトは、膝がしっかりと歩いて歩くのが楽になります。そのほか足底板、サポーター、つえなどがあります。

⑤温熱、電気、光線療法など。SSPという低周波療法もあり、私の診療所でもやっています。

これらの保存療法をさ

れても治まらないときは、外科的に人工関節にされるなどの手術があります。

どちらにしても軽症のうち

に、かかりつけの先生にご相談を。

答え ②3kg

(いんべ杉谷内科小児科

医院院長・杉谷美代子

松江市東忌部町)

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇

◇ ◇ ◇