

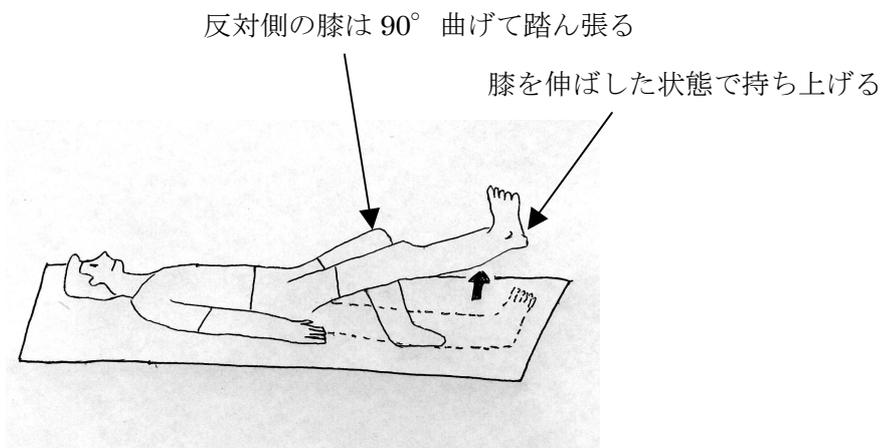
## 変形性膝関節症①

変形性膝関節症は、日常生活の膝にかかる荷重で徐々に膝関節の表面を覆っている軟骨がすり減って、膝の腫れや痛みが出やすくなる疾患です。患者さんは女性の方が多く、初発年齢は40～50代で年齢とともに変形性膝関節症になる人の割合も増えてきます。

すり減った軟骨は再生することではなく、変形は加齢とともに進行します。進行する原因は加齢によるものが主ですが、そのほかに重労働（膝をよく使う仕事）や肥満や外傷が悪化要因となります。

進行すると、膝が変形して、多くの方はO脚になります。また膝が完全に伸びなくなったり、曲がらなくなったりするので、正座や階段の昇り降りが難しくなります。ひどい時には平地を歩くのも難しくなります。

できるだけそうならないように膝の機能を温存するためには、減量や筋力訓練が効果的です。筋力訓練は膝の負担があまりかからない温水プールでの水中歩行が勧められますが、自宅でできる訓練もあります。例えば、床に横になった状態で膝を伸ばしたまま下肢を上挙げ、それを10秒ほど保ちます。それを10回繰り返し、1日2～3回行います。このような筋力訓練で、ある程度膝の痛みが軽くなり、膝の機能を維持することができます。（下図参照）



（文責 真田）