

ひざ痛に ならないために

今月は 保健師 疋田 典子です

『みなさんの中でも、ひざの痛みを 経験された方は多いのではないのでしょうか？』

私たちが立つ、歩く、座る、走るなどさまざまな動きができるのは、筋肉や骨、関節によって体重を支えバランスを保っているからです。

しかし、筋肉量や骨量は加齢とともに減少してしまい、体重やからだの動きを支える負担がひざに集中してしまいます。

その結果、中高齢の方に起きやすいのが「ひざ」の痛みです。特に50歳代以降の女性に多く見られ、正座がしにくかったり階段の上り下りがつらい方もいます。

痛みの原因はさまざまですが最も多いのが「変形性膝関節症」といわれています。

関節には「軟（なん）骨（こつ）」というなめらかな組織がクッションのような役割をすることによって骨同士がぶつからないようになっています。

ひざを曲げたり伸ばしたりといった動きがスムーズにできるのも「軟骨」のおかげです。

ところが、この軟骨は厚さが3～4mmと非常に薄く、加齢や体重の増加、立ちっぱなしの仕事などによって減りやすくなります。

軟骨が減ると骨同士がぶつかりやすくなり炎症を起こしたり骨の位置がずれたりします。

これが「変形性膝関節症」といい進行すると痛みやひざの変形につながります。

ひざが痛いからからだを動かさないと筋肉がおとろえて関節にかかる負担が大きくなるという悪循環になります。痛みがおさまったらストレッチなどの軽い運動をしましょう。

いくつになっても元気な足腰で温泉に行ったり趣味の時間を楽しみたいですね。



そしてそんなあなたに朗報です！

『より健康な脚・腰を目指して』講演会が開催！

ひざや腰などに悩みを抱える方、そうした痛みの予防法を知りたい方など、専門家の先生から直接お話を聞いてみませんか？

『参加料無料』ですので、お申し込みのうえお気軽にお越しください！

日時：3月14日（土） 15時～16時

会場：健康づくりセンター

講師：よしだ整形外科（松前町） 吉田 顕 氏



吉田 顕 院長

- 経歴
 - ・昭和56年 3月 弘前大学卒業
 - ・昭和56年 4月 北海道大学整形外科下肢班、美唄労災病院、旭川赤十字病院、函館共愛会病院
 - ・平成14年 松前町立松前病院整形外科部長
 - ・平成17年11月 松前町立松前病院 副院長
 - ・平成20年 2月 よしだ整形外科 開業

申込・お問い合わせ：保健福祉課（☎55-4460）