



グリーンポトスニュース

20号：99年4月

さくら前線が徐々に北上し、日本列島も春本番といったところでしょうか。春といえば、旅立ちの季節です。新しい社会に飛び込んでいく方も多いかと思えます。また、新しく何かを始めるには良い季節ではないでしょうか。今月の話題は『膝の痛み』です。

膝の痛み

暖かくなると外出の機会も多くなり、駅の階段などを昇っても息切れをして、日頃の運動不足に気付かれる方も多いのではないのでしょうか。それと同時に、膝が痛むこともあると思います。

50歳以上の方で膝の痛みの原因として、多いものに「変形性膝関節症」があります。これは、長年膝を使ったことにより、膝関節が摩耗して、痛みが生じてくるのです。特に女性の場合、骨粗鬆症になりやすいため、その傾向が高くなります。

また、このような器質的な原因の他に、肥満も問題です。標準体重より重いことは、それだけ余分な荷物を背負って毎日暮らしているのと同じです。つまり、それだけ、膝に余分な負担がかかるため、膝関節の摩耗が激しくなります。

膝の痛みを取るためにも、減量が必要です。そのために一番は散歩です。また、歩くことにより、膝の関節を支える筋肉もられ、痛みも軽減します。身体の関節はすべて筋肉で支えられています。筋肉は使わないとすぐに衰えてしまいます。その結果、関節は不安定になり、痛みを生じ易くなるのです。

痛くて歩けないようであれば、プールで歩くこともいい方法です。水中では身体が浮くため、膝にかかる負担が軽減で

きます。しかも水の抵抗により膝関節の筋肉を鍛えることができます。最近では、室内プールも多く、中には流水プールもありますので、それを利用しましょう。

しかし、それも痛みのため、できないようなら、神経ブロックの適応です。かめざわクリニックでは、神経ブロック療法で痛みを取り除き、運動療法ができるようにします。痛みが少なくなったら、徐々に歩くことをお勧めしております。

春です。何かを始めるには良い季節です。歩いて減量し、筋肉を鍛え、快適な生活を送れるようにしましょう。

