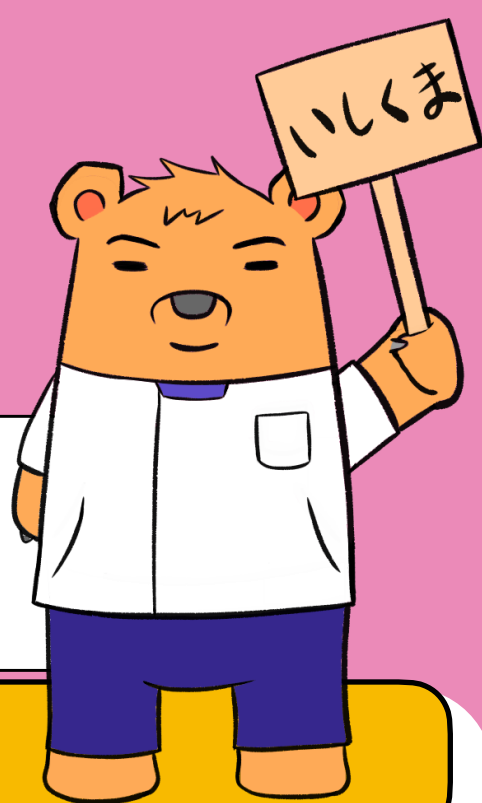


3月号

通所リハビリセンターかとう

令和7年3月

いしくま 通信



みなさん、こんにちは

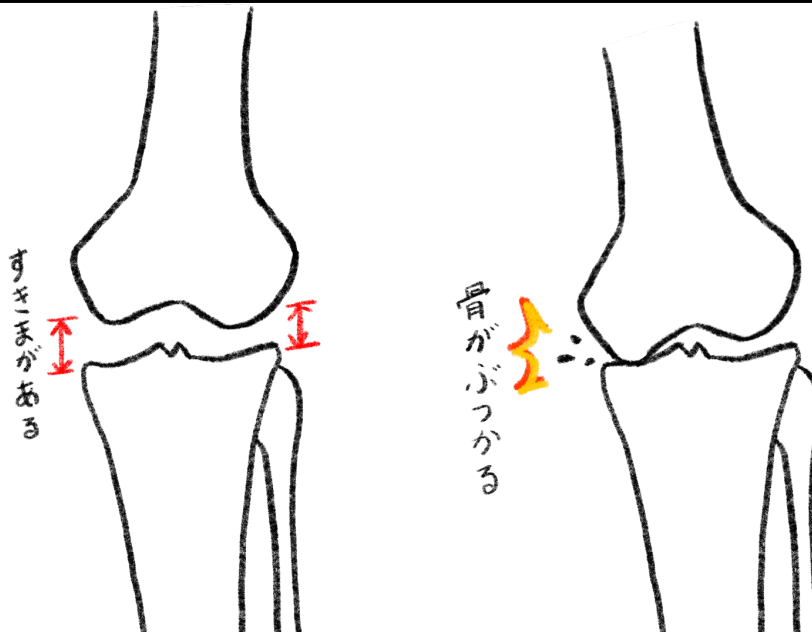
通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。

少しずつ、暖かい日が増えてきましたね。しかし、まだまだ寒い日も多く、体が冷えて関節が痛いという方も多いのではないのでしょうか？今回は、意外と身近な膝の痛みのお話です。

へんけいせいひざかんせつしょう

変形性膝関節症とは？

膝は、人間が歩く際に常に体重を支えているため、非常に負担のかかりやすい関節です。変形性膝関節症は、加齢や筋力低下などさまざまな理由により、軟骨がすり減って徐々に骨が変形し、痛みや関節の動きの制限を伴う病気です。



正常な膝

変形した膝 (O脚)

Q 治療方法は？

①運動療法

膝周辺の筋力を鍛えたり、ストレッチで柔軟性を保つことで、変形を予防したり、痛みの軽減につながります

②ヒアルロン酸や炎症止めの薬を打つ注射による治療

関節の動きを良くしたり、変形を予防する他、痛み止めの効果もあります。

③患者さん本人の細胞を利用した再生治療 (PRP療法など)

変形した骨を修復することは困難ですが、痛み止めの効果は強いとされています。

④手術療法

人工関節や骨を切って正常な形に近づけるといった手術があります。

中でも特に①の運動療法は、高い費用をかけることなく行えて予防効果も高い方法です。日常的に運動を行う事で症状の進行を抑える事ができます。

大切なのは、早く始めて、継続すること！

現在、変形してしまった骨を元に戻す方法はありません。だからこそ、変形が進んでしまう前に運動療法などの予防的治療を行う事が必要なのです。また、ヒアルロン酸注射を継続する事で、人工関節になってしまう可能性を軽減する効果があることもわかっています。膝に痛みを感じる、関節の動きが悪い、などの自覚症状がある方は、早めに整形外科の受診をお勧めします。

