

関節痛



関節痛とは

中高年になると、ひざや肩、腰などの関節に痛みが生じ、生活に支障をきたすようになります。



関節痛の原因は・・・

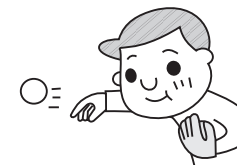
関節痛は加齢や老化によって起こるものの他に病気が原因で起こるもの、スポーツなどの運動によって起こるものなど様々です。

加齢による老化

変形性ひざ関節症
変形性股関節症
肩関節周囲炎
(四十肩、五十肩など)

スポーツ疾患

スポーツで特定の関節を酷使するために起こります。



打撲・捻挫

転んだり、関節をひねったり、強打することで起こります。



その他

関節リウマチ
化膿性関節炎
痛風
骨粗しょう症など

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

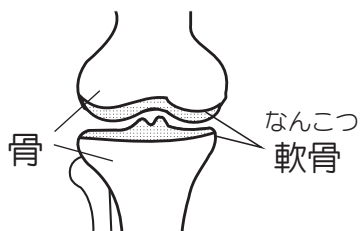
へんけいせいかんせつしょう
加齢による関節の変化 **変形性関節症**

私たちの身体は、加齢とともに様々な身体機能が少しずつ低下してきます。

変形性関節症とは筋肉の衰えや関節の老化などによって関節の軟骨がすり減り、やがて土台の骨そのものの変形や、関節内の組織に炎症が生じて、痛みや腫れなどが発生する病気です。

【ひざ関節の場合】

正常な関節



正常なひざ関節は、関節の表面が軟骨で覆われています。弾力性に富んだ組織からなる軟骨は、衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしたりしています。

**変形性関節症
初期～中期**

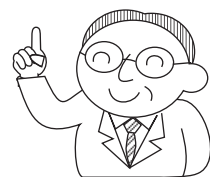


**変形性関節症
進行期**



**ひざの
痛み**

変形性ひざ関節症



日常的に負荷が加わりやすいひざ関節は、変形性関節症が起こりやすく、これを変形性ひざ関節症といいます。

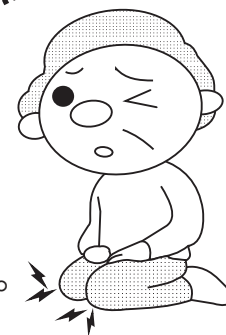
初期は、動き出す時に痛むことがありますが、しばらく休むと痛みがなくなる場合がほとんどです。

中期になると、階段の上り下りや歩行時など、ひざへの負担が大きい動作をした時に痛みが起こるようになります。

軟骨の磨耗がさらに進行すると、歩くだけで痛み、安静にしても、痛みが治まりにくくなります。また、ひざの変形も見え始めて、日常生活にも支障をきたすようになります。

ひざが痛む原因は

中高年以上の方でひざが痛む場合、**変形性ひざ関節症**がまず疑われます。



他には関節リウマチなどの炎症性の疾患によるものや、ひざの周辺の骨折や、靭帯や半月板を傷めるなどの外傷によるものが考えられます。

まずは、早めに整形外科を受診しましょう。

変形性ひざ関節症 になりやすい人



〇脚で肥満傾向の女性は要注意

変形性ひざ関節症については多くの研究が行われていますが、特に**女性**に発症しやすく、**〇脚**や**肥満**が悪化要因に関係していると言われています。

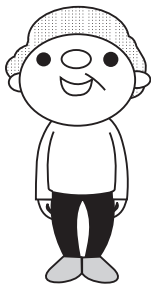
特に日本人は、もともと〇脚の傾向があり、ひざの内側により負担がかかりやすくなるため、日本人の変形性ひざ関節症のほとんどはひざの内側により強い変形が見られます。

女性



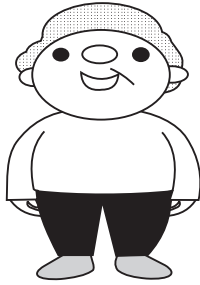
65歳以上の女性に多くみられます。

〇脚



主にひざの内側に体重が集中するので、内側の関節軟骨が劣化しやすくなります。

肥満



歩く時は、体重の3~5倍の重さがひざにかかります。

肩の痛み

五十肩

肩の痛みで代表的なものは、いわゆる「五十肩」といわれる肩関節周囲炎です。

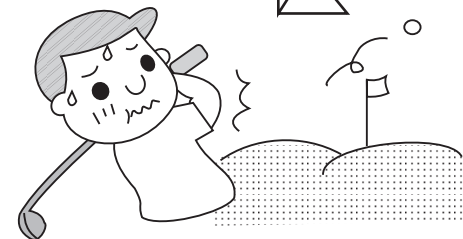
炎症
関節



五十肩の原因は、はっきりとは分かっていませんが、老化によって硬くなった肩関節の腱や関節包の炎症が原因で起こると言われています。

こんな時に起こりやすい

- 樹木の手入れをした後
- 高い所の拭き掃除
- テニスやゴルフのスイングなど



■肩から腕にかけての痛み

痛む場所は肩から上腕(二の腕)にかけてが多く、ある日突然痛みが起こる場合と、じわじわ起こる場合と痛みの出かたは、人それぞれです。

■適切な治療をしましょう

痛みの期間は、半年から1年と、個人差はあるものの自然にとれていきます。しかし肩の動きは元通りにはならず、しかも長い間放置しておくと、治ったあとで運動障害が残ることがあるので、適切な治療が必要です。

全身の
痛み

女性に多い病気です 関節リウマチ

どんな病気?

関節リウマチは、関節の潤滑油を供給する滑膜が炎症を起こし、関節軟骨が破壊され、さまざまな機能障害を起こす病気です。

症状

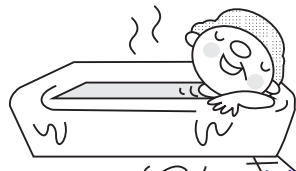
全身の関節に炎症が起こる事で知られていますが、初期の頃には関節の炎症以外に倦怠感・食欲不振・体重減少・発熱などの症状が現れます。

また、朝の手足のこわばりも関節リウマチの特徴的な症状の一つです。その後、全身の関節痛、腫れ、こわばり、しびれなども現れてきます。

関節リウマチ治療は、家庭でのリハビリが大事

関節リウマチのリハビリのポイントは、関節の痛みやこわばりをできるだけ和らげるようにしながら、適度に身体を動かしていくことにあります。医師の指導を受けながら少しずつ行うようにしましょう。

また、日常生活でも疲労をためずに十分な睡眠を確保することが大切です。体をできるだけ冷やさないように心がける必要もあります。衣服や室温をこまめに調節し、入浴などで保温を心がけましょう。

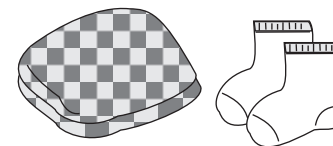


関節痛 予防

日常生活での注意



体を冷やさない
ようにしましょう



イスの生活を

正座はひざに
負担がかかります

適度な運動を 行いましょう



肥満に注意!



靴は 歩きやすいものを



底が低くて
軽い!

ひざへの
負担が
少なくなります



トイレは洋式