

# ◆ 関節痛 ◆

✓ 歩いていると だんだんつらくなる

✓ 寒い季節に 痛くなる

✓ 思うように 動かない

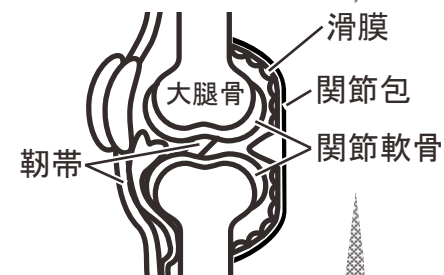


## 関節痛を知ろう

朝起きた時、同じ姿勢が続いた時、歩いた後などに膝や手の関節が動きにくかったり、痛みを感じることはありませんか？

### 例 膝の関節

かつまく滑膜で関節液がつくれ、膝の動きをスムーズにしています。



慢性的な痛みは治らないとあきらめてしまいがちですが、早期からの治療や、適切な対処をすれば、症状を改善できることもあります。

関節軟骨には神経が通っていないので痛みませんが、周囲にはたくさんの神経が通っているため少しいち異常でも敏感に痛みを感じます。

骨と骨が直接ぶつからないよう、クッションの役割をしています。

関節痛には様々な症状や原因があります。

《関節の痛みを引き起こす主な要因》

- 加齢による軟骨の変性・摩耗
- 筋肉量が減少し、関節への負担が増加
- 病気による滑膜の炎症や異常
- 気温の低下による血行不良 など

これらの原因が重なって痛みが生じていることもあります。

加齢  
筋肉減少  
炎症  
血行不良

関節痛の原因と、日常生活でできる予防・対処法などを次ページ以降に紹介します。

宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
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





# 関節の痛みはなぜ起こる？


関節(膝・肘・手首・足首・指・肩・あご・股関節など)の痛みには、各部位によってさまざまな原因があります。


代表的なのは変形性関節症や慢性関節リウマチです。


変形性関節症  詳しくは 3ページへ→

慢性関節リウマチ  詳しくは 4ページへ→

化膿性関節炎  けがの傷口や血液から関節に細菌が入り込んで化膿し、炎症を起こす。腫れて熱を持ち、徐々に痛みが強くなり、放っておくと関節が破壊される。

痛風  肥満やアルコール摂取過多によって発症することが多い病気です。血液中の尿酸が通常より高い数値になり、尿酸の結晶が関節に炎症を起こす病気。初めは足の親指の付け根が赤く腫れ、強い痛みが起こることが多い。

スポーツ障害  中高年以降にスポーツを始めて関節痛を起こすケースが増えています。ウォーキング・ジョギング・筋肉トレーニング・ゴルフなども関節の強度を超えたスポーツをすると、関節の損傷・脱臼・捻挫などを起こしやすい。高齢になると関節の軟骨がすり減っていることもあり、軽い運動でも注意が必要。

四十肩・五十肩など  肩関節の周りに起こる炎症で、40~50代以降に多い。突然、肩に激しい痛みが起こり、腕が動かしにくくなる。

早期発見が重要な病気もあります。痛みを感じたら早めに受診し、原因を明らかにすることが大切です。

## ◆ 変形性関節症 ◆

○こんな病気 加齢による関節軟骨の変性・摩耗

関節の軟骨が年月を経てもろくなり、すり減ったり変形して痛みが生じます。筋肉が衰えると関節の負担が増えてさらに痛みが強くなることがあります。

最も多いのが <sup>しつ</sup>変形性膝関節症です。

膝の関節は全身の体重を支えるため負担がかかり、痛みが生じやすい

変形性膝関節症になりやすいのは…

- 中高年以降の方
- 筋力が弱い女性
- 肥満の方
- O脚の方
- 過去に激しいスポーツをしていた方

○症状の現れ方 (変形性膝関節症の場合)

- ① 膝の違和感やこわばり
- ② 長く歩いた後に膝が痛くなる
- ③ 歩行がづらくなる



○対処のポイント (変形性膝関節症の場合)

関節の変形が進む前に、少しでも早く受診することが大切です。関節液や軟骨の成分を含む注射や痛み止めなどの適切な治療と、関節を支える筋肉を鍛えるリハビリで回復を目指しましょう。

# 慢性関節リウマチ

## ○こんな病気 免疫の異常による関節の痛み・腫れ

本来は体内に入った異物を排除する「免疫」が自身の正常な細胞まで攻撃してしまう、免疫疾患の一種です。

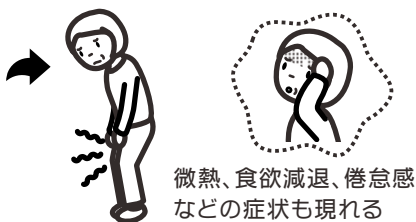
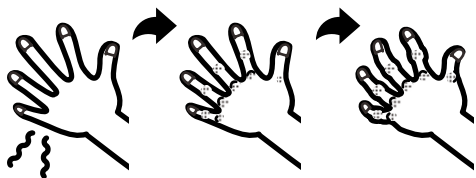


拘縮とは…  
関節が固まって動きにくくなる、または伸びたまま曲がらなくなる状態のこと

滑膜に炎症が起こり、初めは手のこわばりや痛みが生じます。  
進行すると軟骨が破壊されて拘縮が起こり、変形して機能しなくなります。

## ○症状の現れ方

- ① 朝方に手のこわばり、痛み、腫れが起こる
- ② 関節が破壊される、拘縮、変形が始まる
- ③ 指が曲がる、変形して機能しなくなる
- ④ 進行すると手足の指だけでなく、膝や股関節など全身の関節に広がる



微熱、食欲減退、倦怠感などの症状も現れる

## ○対処のポイント

症状を緩和する抗リウマチ薬に加え、関節の破壊を止め、炎症を抑える薬も用いて治療します。日数が経つに従って関節の破壊が進むため、早期に診察を受けましょう。  
医師の指示に従い、根気よく治療に取り組むことが大切です。

# 寒い季節の関節痛

❄️ 秋から冬にかけて関節が痛くなる ❄️

気温の低下による

## 血行不良

気温が低いと血管が収縮し血行が悪くなります。関節に血液が十分に行き届かず、痛みが生じやすくなります。

寒さによる

## 運動不足

体を動かす機会が減ると関節や筋肉が硬化してしまい、関節にかかる負担が増し、痛みが起こりやすくなります。



体が冷えると痛い場合は、変形性関節症の初期症状の可能性があります。慢性の痛みになる前に、早めに受診することが大切です。

# 関節痛を予防するには①

〜〜 関節に負担をかけない生活をしよう 〜〜

- 体を冷やさない  
サポーターなどで関節を保温する



- 正しい歩き方をする  
膝を伸ばし、かかとから着地してつま先で後ろへ蹴る



- 同じ姿勢を続けない  
× 長時間の正座  
× 長時間の立ち仕事

- 足元が不安な方は杖を使う

- クッション性のよい靴をはく  
○ 脚の方は、靴の中敷きで補正する



- スポーツをする時は…

- ・準備体操をする
- ・最初はゆっくり体を動かし、徐々にペースを上げていく
- ・翌日に疲れが残らない程度にする
- ・スポーツの後は軽い体操でクールダウンする



※慢性関節リウマチや痛風などの病気の予防とは異なります。

# 関節痛を予防するには②

~~~~~ 適度な運動を習慣にしよう ~~~~~

膝・肘・肩・手首・指・足首などの関節を柔軟にし、  
周辺の筋肉を強化して関節の曲げ伸ばしを楽にします。

## 関節を強化する体操

5~10秒間  
空けて3回



両手の指先だけ  
合わせて、7秒間  
押し合う



両手を前に伸ば  
して組み、腕を  
伸ばしながら  
上方向や左右に  
引っ張る



左右  
20回ずつ

片足をゆっくり  
前に上げてピンと  
伸ばし、10秒間  
静止する



足を前後に開き  
前傾姿勢で  
後ろ足の膝裏や  
腱を伸ばす



20回×  
朝夕  
1回ずつ

浅い屈伸運動を  
ゆっくり繰り返す



左右  
20回ずつ

あお向けに寝て  
膝を伸ばしたまま  
片足ずつ床から  
45度上げて  
10秒静止する

※回数は目安です。無理をせず、自分のペースで行いましょう。関節の痛みや腫れがある場合は中止し、受診して医師の指示に従いましょう。

# 痛みを和らげるには

~~~~~ 温める？冷やす？ ~~~~~

関節が痛い時、患部を「温める」と血行がよくなって  
痛みが和らぐことも多いですが、状況によっては  
「冷やす」ほうが効果的な痛みもあり、自己判断での  
対処は難しい場合があります。

## { 関節を温める }

血行不良による関節痛は、  
温めることで血管が拡張し  
痛みが緩和されます。  
筋肉量の減少、関節の機能  
低下などで血行がよくない  
場合には、温めると効果が  
あると言われています。



## { 関節を冷やす }

関節に炎症がある場合は、  
温めると逆効果になって  
しまいます。  
急な関節の痛みや、患部に  
熱がある時は、まず冷やして  
痛みを緩和する方法が  
向いています。



関節痛の症状や原因は皆同じではありません。  
「温める・冷やす」といった対処を誤ると  
かえって悪化することもあるため、整形外科  
などで診察を受け、最善の治療をしましょう。

