

# 関節痛

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお問い合わせ致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

## なぜ起こる？ 関節の痛み！

骨と骨の「ジョイント」の役割をしているのが関節。

そのすり合わせ部分にあるのが関節軟骨で、骨と骨がぶつからないようにしています。関節をすっぽり包んでいるのが関節包で滑膜と繊維膜という二枚の膜でできています。関節はその他に靭帯や筋肉、神経などで構成されています。

## 関節が痛むのは、こんなとき！

関節軟骨には神経が通っていない為、直接には痛みを感じません。

しかし、関節の周りにはたくさんの神経が通っていて、少しの異常があっても敏感に痛みとして感じるのです。

- 関節軟骨がすり減ったり、消失し骨どうしがこすれ合う
- 軟骨のすぐ下にある骨で異常が起こる
- 関節包が引っ張られる
- 滑膜が炎症を起こして腫れる
- 靭帯が引き伸ばされて切れる

※これらがいくつも重なって痛みを起こす場合が多くあります

## 関節の痛みが起こる病気って？

関節は、ひじ、ひざ、手首、足首、指、肩、あと腰（股関節）などにあり、それぞれの部位により様々な病気が起こります。

特に気をつけたい病気を知っておきましょう。

膝の関節は全身の体重を支えるため、障害を起こしやすく、変形性膝関節症・慢性関節リウマチ・半月板の損傷が膝の三大病といわれます。

### ■変形性関節症

関節の軟骨がすり減った為に痛みが生じます。老化によってクッションの役目をする軟骨がもろくなってすり減り、更に筋肉の衰えによって軟骨に負担が増して、痛みが強くなります。

長く歩いた後などに痛みを感じるのが特徴。また、変形性関節症の中でも最も起こりやすい疾患は変形性膝（しつ）関節症です。

### ■変形性膝（しつ）関節症

#### こんな方は要注意！

- ・膝の筋肉が弱い女性 ・肥満の方 ・O脚の方
- ・若い頃、激しいスポーツを続けていた方

### ■変形性膝関節症

中高年の方の膝の痛みの中で、最も多いのが変形性膝関節症です。

関節の軟骨がすり減ったり、半月板が部分的に切れて関節のあいだに挟まった結果、関節が変形します。

症状……長く歩いた後などに痛む

↓進行

痛みが和らぐこともあります

↓進行

歩くのに支障をきたす

### ■慢性関節リウマチ

女性に起こりやすく40代に最も多いのが特徴。なぜ女性に多いかは、明らかになっていませんが過労や睡眠不足、精神的ショック、妊娠、出産の後に発症するケースが多くストレスが関係すると考えられています。膠原病という全身の結合組織に炎症を起こす病気のうち、関節炎だけを主な症状とするものを慢性関節リウマチといいます。

慢性関節リウマチは、関節の潤滑油を供給する滑膜が炎症を起こし、炎症が広がると関節軟骨が破壊され、様々な障害を起こす病気です。

慢性関節リウマチで起こる炎症は、自分と自分でないものが区別できなくなり、自分の身体の一部を敵とみなして排除しようとする「免疫機構の異常」により起こる全体的なもので「自己免疫疾患」と呼ばれます。

## 慢性関節リウマチの進行

①手のこわばり、関節痛や腫れなど



②筋肉が萎縮し関節が破壊され拘縮や変形が始まる



③指が関節で反ったり曲がってすれたり、変形して機能しなくなる

## こんな症状もあらわれる!

関節以外にも全身症状として微熱などがあらわれます。

更に症状が進むと炎症により貧血が起こったり、腎臓や肺などの臓器にも障害が生じてしまいます。

症状……体重減少や微熱、倦怠感など

↓ 進行

全体的炎症のため腎臓や肺などの病気に

## ■変形性脊椎症

背骨の変化によって起こる疾患で、腰に最も多く起こります。

症状……まず、腰の重圧感を感じます。

中腰を長く続けたり、あぐらをかくと痛みが生じます。症状が進行すると、腰を曲げれなくなります。



## ■肩関節周囲炎

一般的な呼び名は「五十肩」です。

肩の関節や周りの組織の炎症が起こります。肩を長時間酷使したために起こる、腱の老化などにより肩関節の機能のバランスが崩れて痛みが生じます。

症状……腕を上げたり、背中に手を回すなどの動作で痛みを感じます。



※関節の不調を感じたら整形外科で医師の診断を!

## 関節痛を予防しよう!

### ●肥満を解消する

まずは、自分の体格を知りましょう。  
体格の指標となるものがBMIです。  
BMIは体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>で求められます。

肥満の判定基準	BMI	日本肥満学会
やせ	≤19.8	
正常	19.8≤から<24.2	
太り気味	24.2≤から<26.4	
肥満	26.4≤	

膝の関節に最も負担をかけてしまう原因が肥満です。

1日3食を規則正しく食べるように心がけ揚げ物や中華料理などの油っこい食事は、できるだけ控えましょう。

また、ウォーキングなどの運動を始めるのもおすすめです。

### ●椅子の生活にする

正座は膝へ大きな負担をかけてしまいます。  
外出先などでのトイレは洋式がおすすめです。

### ●膝の関節を強化する体操を! 膝の周りにある筋肉を強化することで、膝の機能の衰えを予防できます。

#### 体操A

タオルをご用意下さい

- ①膝の下に二つに折ったタオルを置く
- ②ゆっくり膝を伸ばす気持ちで太ももを10秒間収縮させる
- ③これを30回×3セット以上繰り返します

足首に力を入れすぎないことがポイント



#### 体操B

- ①あお向けに寝て、膝を伸ばしたまま片脚ずつ床から45度の角度に持ち上げる
- ②片脚を45度に持ち上げたまま10秒間静止する
- ③これを20~100回繰り返します  
無理のない回数から始め、徐々に回数を増やしていくことがポイント



### ●ウォーキングなど適度な運動を心がける 膝に痛みがある方は、原因を確かめてから行いましょう。