



監修 膝の痛み専門 大阪梅田セルクリニック 院長 保田真吾

膝のお悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



歩き始めや立ち上がりの際に膝が痛むような気がする…

変形性膝関節症の初期症状かもしれません



変形性膝関節症は、膝関節の軟骨や半月板がすり減り、痛みが生じる疾患です。原因は加齢によることが多いですが、肥満や遺伝、膝のケガなどが関与して発症することもあります。特に**40代以降の女性に多くみられます**。

歩き始めなど、動作開始時の痛みが気になるようですね。変形性膝関節症の初期症状では、しばらくからだを動かすと徐々に痛みがやわらいだりしますが、段階を追って重症化していく恐れがあります。まず**整形外科で診察を受けてください**。

また、変形性膝関節症にかかると、膝の痛みのためあまり歩かなくなり、足の筋肉が衰え、さらに膝に負担がかかるという悪循環に陥るケースが多くみられます。**早期に治療を開始し運動療法などを続ければ、進行を食い止めることも可能です**。



初期症状を見逃さない
ポイント

- 膝にこわばりを感じる
- 立ち上がり、動き出しが痛い
- 膝が重い感じがする
- 膝が腫れたり熱っぽい



膝が痛くて正座もできない！

症状が進行しているようです



すぐに整形外科を受診してください。変形性膝関節症の症状が中期になると、階段の昇り降りや急な方向転換時に強い痛みが生じるようになります。また、関節の変形（主にO脚）もみられるようになります。可動域が減少しているので、正座ができないほか、しゃがめない、足をまっすぐ伸ばせないといった症状はありませんか？ **関節の軟骨は自然に再生することはありません**。もし、一時的に痛みが治ったとしても、**自己判断で治療を中断することなく受診を続けてください**。

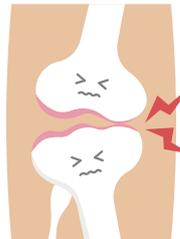
さらに症状が進行して末期になると関節の骨同士が直接ぶつかり、普通に歩くことや座る、しゃがむといった動作も困難になります。**悪化を防ぐためにも専門医の診断を受けて治療を開始しましょう**。

■症状の進行

重症になると軟骨がすり減り、骨同士が直接ぶつかることにより強い痛みが生じるようになる



正常



軽度から中度



重症

これで



V!

膝の健康を守る予防策

日常生活での注意点

- **肥満の場合は、減量する**
体重が重いと膝関節への負担は大きくなります。歩くだけでも膝への負荷は体重の3~4倍程度かかるといわれています。生活習慣を見直して減量しましょう。
- **膝を冷やさない**
冷えにより痛みが増すことがあるので、冷やすことなく温めてください。日々の入浴などで血行をよくしましょう。
- **膝に負担がかかるような動作は避ける**
なるべく正座をしないようにする、トイレは洋式を使用する、階段の使用頻度を減らすなど、膝への負担を最小限に抑えましょう。

足の筋肉を鍛える

膝の痛みがあるときは、痛くない範囲で動かしたり負担がかからない運動をおこないます。

- **ウォーキング**
20~30分程度のウォーキングが効果的。膝の痛みがある場合は、イスに座った状態で足踏みをする。
- **太ももの前の筋肉を鍛える**
イスに浅く腰掛けて膝をまっすぐに伸ばす。この状態でかかとを10cm上げ、5秒キープしたのちゆっくりと10cmかかとを下ろす。反対側も同様に。

