




加齢でひざ軟骨がすり減っても、 「動けるひざ」は保てる！

チェックが多い人は
要注意

「ひざ」の老化度チェックリスト

変形性ひざ関節症のリスク要因をチェックしてみましょう。

- かかとがお尻につかない**
あお向けで、ひざを曲げてかかとをお尻に引き寄せましょう。お尻につかない人はひざ関節が硬くなっており、曲げ伸ばしが不自由になる可能性があります。左右差もチェックを。
- ひざをまっすぐ伸ばせない**
ひざは「伸ばす」機能も重要。まっすぐ伸ばせないということは、ひざ周りの柔軟性が低下し始め、老化が進んでいるサインです。
- 曲げ伸ばしするとき、音がすることがある**
「ゴキゴキ」や「バキバキ」という音とともに、痛みや腫れ、曲げ伸ばしがしにくいという症状を伴う場合は要注意。
- 〇脚が目立つようになった**
〇脚が悪化するのは、ひざの内側に以前より負荷がかかっているため。骨の変形につながる危険性が高まります。
- ひざの痛みや違和感を感じることもある**
立ったり座ったりなど動かしただけで、その後に違和感や痛みがある場合は「変形性ひざ関節症」の可能性も。



50歳以上に増える 「変形性ひざ関節症」

ひざの痛みに悩まされず、どこに行くにも自分の足で歩きたいと思っている人は多いでしょう。

長年、ひざの研究を行う大森豪医師は、「年をとるにつれてひざの軟骨がすり減るのは、残念ながら避けられません。ただ、心がけしだいで若々しく、動けるひざを保つことはできます」と、話します。

「関節軟骨」のすり減りがきっかけとなって発症するのが、50代から増

新潟医療福祉大学
健康科学部
健康スポーツ学科教授
大森 豪さん

profile

おおもり・ごう◎医学博士。新潟大学教授を経て現職。日本整形外科学会専門医。日本運動器リハビリテーション医。著書に『中高年の「ひざ」の痛み』（保健同人社）。





大規模ひざ検診はのべ約5000人が参加。自然経過を調べ、発症率や発症の要因を研究している。

Q 変形性ひざ関節症とは？

A ひざの関節軟骨がすり減って骨の変形が起きる病気

関節軟骨や半月板の摩耗などで、ひざが不安定になり、骨が変形する慢性的の病気。程度が進むと、痛みや関節炎による腫れ、曲げ伸ばしがつらいといった症状が現れる。日本人では、発症すると8割以上はひざの内側が変形し、男性よりも女性が約1.5~2倍多いのが特徴。



データ提供◎大森 豪さん

重度であっても“動かす生活”をおくれば痛みもなく元気に過ごせる！

骨の変形が進み、O脚が目立つようになった武田さんですが、ひざの痛みはないそう。「畑仕事などで毎日、体を動かしているのがいいのかな。ほら、正座もできるんですよ」



武田瑞江さん (84歳)

え始める「変形性ひざ関節症」。中高年が悩むひざ痛の多くは、この病気の症状といわれています。「ただ、私たちの調査では、そのなかでどんどん悪化する人は20年で10~15%程度でした。この病気になるリスク要因をあきらかにすることで、発症した場合も悪化せずに元気に暮らせたり、予防ができる可能性があります」(大森医師。以下同)

大森医師が行っている調査とは、新潟県十日町市の松代地区で40年近く続くひざの集団検診のこと。7年に一度行う調査のなかで判明した統計をもとに、ひざの老化のサインを

見つけるために作成したのが、右ページのチェックリストです。「運動不足、太ももの筋力の低下、ひざの曲げ伸ばしのしにくさなどが、変形性ひざ関節症のリスク要因になります。チェックの数が多い人ほど注意が必要ですね」

また、ひざの負担を直接増加させる肥満も、変形性ひざ関節症のリスク要因となります。思い当たる人はダイエットを心がけましょう。「最初の兆候は、ひざを動かすところ、ひざが硬い、だるいといったものがあるようです」

若々しいひざを維持するために、

日ごろから状態をチェックし、予兆を見逃さないことが大事です。

大規模ひざ検診では重度でも痛みがなく正座ができる人も

変形性ひざ関節症の特徴としては、必ずしも痛みが出ないということ。「私たちの調査では、約半数の方が『痛みはない』と答えました。骨の変形が進んだ重度の場合でも、痛みがなかったり、正座ができる人もいます。その方々にお話を聞いたところ、日ごろからよく動き、ひざの曲

げ伸ばしをしていたんです」

ひざには人が活動するうえで、重要な基本機能が2つあるといわれています。「曲げ伸ばしなどひざを動かす『可動性』と、体重を支える『支持性』です。これらの機能が衰えると、ひざの骨に無理な負担がかかり、炎症や痛みなど、さまざまな症状が出てきます。ひざの機能が保たれていることが、元気に日常生活を送るためにはとても大事なのです」

ひざ関節は骨も大切ですが、曲げ伸ばしは筋肉などが行います。代表的なのは太もも前面の「大腿四頭筋」ですが、変形性ひざ関節症の人はそうでない人よりも、この筋力が低いことがわかっています。

「ひざの安定性にも関係する大腿四頭筋などの筋力が低下すると、ひざの動きが硬くなる可能性があります。筋肉の維持には運動以外に、食事も大切。筋肉のおもな材料となるたんぱく質の摂取も心がけましょう」

ウォーキングや軽いジョギングはひざへの負担が少なく、おすすめ。次ページの運動とあわせ、ひざの健康をキープするため、無理のない程度で日常に取り入れましょう。



曲げ伸ばし能力と筋力が、ひざの健康のカギ！

3分「ひざ伸ばし」で、ひざ痛を改善！

太ももの筋肉と関節包を同時に刺激！

ひざ伸ばし

[各10回×3セット]

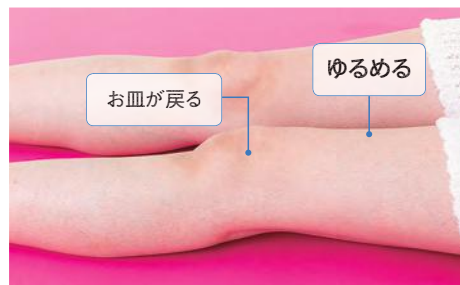
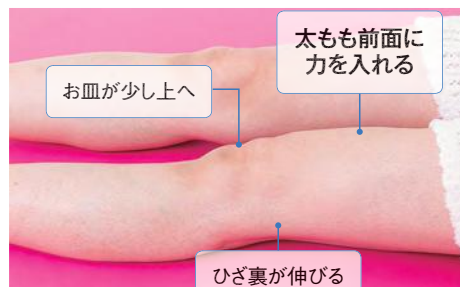
病院やリハビリの現場でも指導される筋トレ。関節包などのひざ周りがストレッチされ、やわらかくなります。ひざの痛みがうそのように消えたという人も。

基本の姿勢

両足を伸ばして床に座るか、イスに座って片足を伸ばす。手はお尻の後方につき、体を支える。いずれも片ひざずつ行う。

POINT
呼吸は自然に

POINT
片ひざずつ行う



1 太ももに5秒、力を入れる

片足の太ももに力を入れる。前面にギュッと力を入れると、反動でひざ裏が伸びてひざのお皿と関節包が引き上がり、ひざの横にはくぼみができる。そのまま5秒キープする。

2 太ももの力を、1秒ゆるめる

脱力するように、太ももに入っていた力を1秒ほどゆるめる。すると、ひざのお皿は元の位置に。
①・②を10回繰り返したら、反対側の足も同様に。これを計3セット、毎日行う。

アドバイス

力を入れにくい人は
タオルを使おう！

太ももにうまく力を入れられない人は、巻いたバスタオルをひざの下に置くとやりやすい。タオルを上から押しつぶすよう力を入れて。



注意

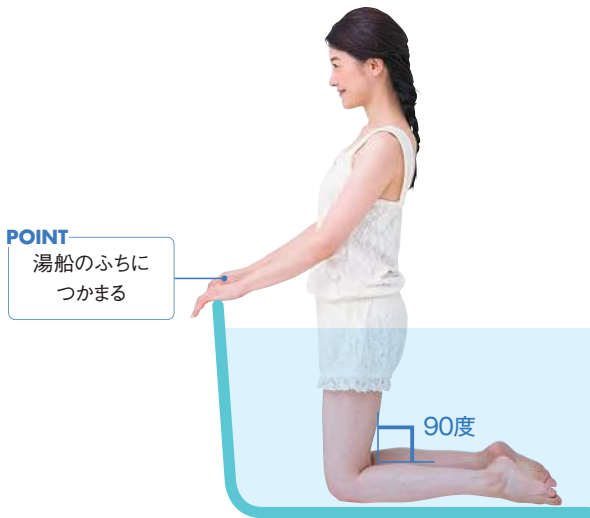
以下の人は症状が悪化する可能性があるため、病院で診察を受けてください。また、痛みが悪化したり、ひざの腫れや熱がひどくなったらすぐ中止し、医師の診察を受けてください。

- 打撲、骨折などの外傷がある
- 痛風、リウマチなどの診断を受けている
- 関節が腫れていたり、熱をもっている
- 安静にしても痛い
(原因が異なる可能性あり)

湯船で温めて、ひざの可動域を広げる!

お風呂正座

水の浮力があると、正座によって体重がかかる脚の筋肉の負担が軽減されます。また、温まると、関節包などがやわらかくなり、曲げ伸ばしも楽に。



1 湯船のなかでひざ立ちになる

お風呂に浸かり、体を温めてひざを動かしやすくしておく。湯船のふちに両手をかけて体を支えながら、ひざ立ちになる。横から見て、ひざが直角になるよう意識して。



2 正座をするように腰を落とし10秒キープ

ふちに手をかけたまま、できるところまでひざを曲げて腰を落とす。10秒保ったら①に戻り、1~2分間に何度か繰り返す。できる人は正座のまま、1~2分キープする。

「関節包」の柔軟性がひざの健康寿命のかなめのひとつ

いつまでも元気なひざを維持するため、どのような対策を始めればいいのか。

「下の図のように、ひざには関節を包む『関節包』という膜があります。関節の炎症を繰り返したり、加齢の影響から柔軟性が低下します。関節包には痛覚神経が通っていて、硬くなると痛みを感じやすくなるのです。運動で関節包やその周りの組織

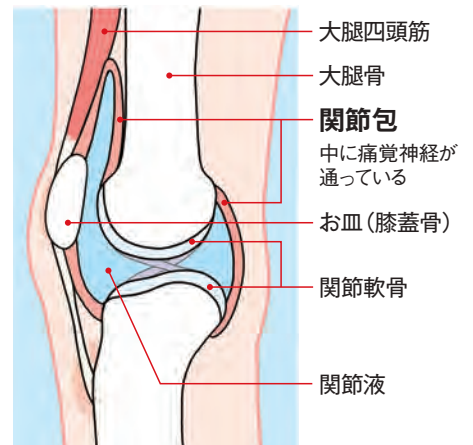
をしなやかにしておく、ひざの曲げ伸ばしがしやすくなります」(大森医師。以下同)

「ひざ伸ばし」は、大腿四頭筋に働きかける筋トレですが、関節包をやわらかくする効果も。また、ひざの負担が少ない動きのため、こわばりや痛みがある人でも実践できます。

「正座ができなくても、あお向けでひざを曲げたとき、かかたがお尻につくぐらいの柔軟性を保つことが理想です。簡単な運動でひざを動かし、ひざの健康寿命を延ばしましょう」

「関節包」が硬くなると、痛みを感じやすくなる

関節包はひざ関節全体を覆っているやわらかい膜で、骨や筋肉などの組織とつながっています。痛みを感じる痛覚神経が通っているため、加齢や炎症の影響で関節包が硬くなると、少しの衝撃や振動で痛みを感じることも。



ガッテン情報

「ひざ痛がついに解消! 関節を滑らかにする3分ワザ」(2017年7月12日放送)より



川村佐和子さん (63歳)

「ひざ伸ばし」を続けて、痛みがうそのように消えた

「幼稚園の園長をしていますが、以前は園児に『抱っこして』と言われても、ひざが痛くて抱き上げられませんでした。それが、ひざ伸ばしを始めたら、ひざの痛みがうそのように消えたんです。まさかこんなによくなるとは、という思いですね。いまは朝晩の習慣になっています」