

# コロナとインフルエンザ同時流行に立ち向かえるのか!?

いつまでもわかかわかしく

# 若々

健康生活

2020  
11月号

体温を1℃上げれば  
**免疫力約5倍アップ!**

巻頭特集

# 新型コロナウイルスと インフルエンザ

巻頭特集

森下 竜一

(大阪大学 寄附講座 教授)

この冬知りたい  
**健康入浴法**

**目** 40代から気をつけたい目の病気を  
冷えと緑内障の関係

**体** 今年の冬はもう痛みに悩まない  
つらい関節痛を徹底対策!

**脳** 冬の寒暖差がキケン!  
ヒートショック  
予防法

**美** 冬の肌トラブル完全対策!  
冷え&乾燥知らずの美しい肌!



ステイホーム生活で思うように外出ができず、運動不足を懸念されている方も多いのではないのでしょうか？

しかし、いざ運動をしようにも、関節が痛くて思うように体を動かせないなんてことも……。

いつまでも若々しく、健康に過ごすためには、運動機能の低下は大敵です。しっかりと予防をして、もし痛みがある場合には、適切な処置を施すことが大切です。

これからの季節、誰もが気になる関節痛について、御影ごきげんクリニック院長・久綱正勇先生にお話を伺いました。

## 原因はさまざま なぜ関節痛が起こる？

### ●加齢による関節痛

関節痛の原因で最も多いのが、加齢による「関節の老化」です。関節を支えている軟骨や筋肉が衰えたり、関節内の水分が減

少して、血液循環が悪くなったりにすることで関節痛が起こります。

まず、関節が硬くなることで、柔軟性が乏しくなり、軟骨や滑膜がすり減り始めます。弾力がなくなると衝撃を吸収しづらくなってしまう、ちょっとした刺激でも部分的に損傷が起きます。

関節の組織が破壊されると、その部分に炎症が起こります。

この炎症が、関節にこわばりや変形、痛みを引き起こします。

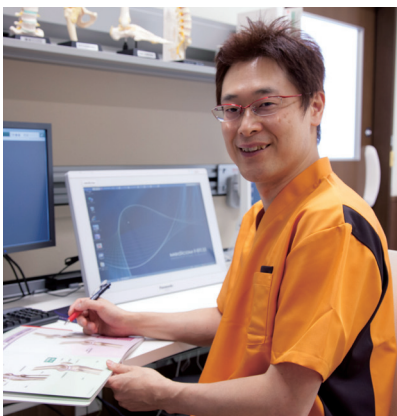
### ●血行不良による関節痛

全身を巡る血液は、酸素や栄養を体の末端の細胞まで運び、さらに老廃物や二酸化炭素を排出するために運び出す役割を果たしています。

血行が滞ると酸素や栄養が全身に行き届かないうえ、老廃物や痛みの物質、疲労物質も蓄積されてしまいます。その結果、筋肉が緊張状態になったり炎症を起こしたりして痛みを感じるようになります。

## 冷えと 関節痛の関係

一般的に、寒くなると血管が収縮して体温が低下し、関節や末梢の冷えを引き起こします。血の巡りが悪くなると血液が停滞状態となる鬱血が生じ、血流不足になることで軟骨などに栄養が行きわたらなくなります。また、筋肉の緊張やコリが引き起こされ、関節痛も増悪します。

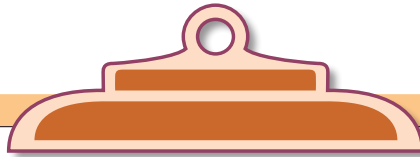


プロフィール

### 久綱正勇

くつな・まさたけ

御影ごきげんクリニック 院長(兵庫県)  
1996年に鳥取大学医学部生命科学科を卒業。2005年には兵庫医科大学医学部医学科を卒業し、東神戸病院に勤務。整形外科医として阪神・播磨地区の医療に携わる。2013年5月に御影ごきげんクリニック開院。日本抗加齢医学会に所属し、美容や健康のアドバイスも実施している。



## 関節痛を引き起こす原因

---

- **加齢**

筋肉量が少なくなって、姿勢を整えられなくなる。

- **更年期によるホルモンバランスの崩れ**

骨や関節を健康に保つための女性ホルモンが減少するため、更年期の女性のリスクが上昇。

- **肥満**

運動器の機能低下を招き、関節に負担がかかる。

- **過度な運動**

筋肉と関節を酷使することで、痛みの原因になる。

- **運動不足**

関節が硬くなって、曲げにくくなる。筋力も衰えてしまう。

- **O脚**

立っただけでも膝の内側に体重が集中し、関節が変形しやすくなる。

- **正座**

骨盤・関節が歪んで、関節痛やO脚の原因に。

- **扁平足**

歩行の衝撃が吸収できず、関節に負担がかかる。

- **外反母趾**

足のバランスが悪くなり、歩行の衝撃が膝にまでおよぶ。

---

# 関節痛の代表格 変形性膝関節症

●変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症は、日常的な動作で感じる膝の痛みの原因の半数以上を占める、軟骨がすり減ることによって起こる病気です。

加齢や筋肉の衰え、運動不足、膝の負担が大きくなる肥満体形などによる一次性的原因と、過去のケガなどによる二次性的原因に大別されます。

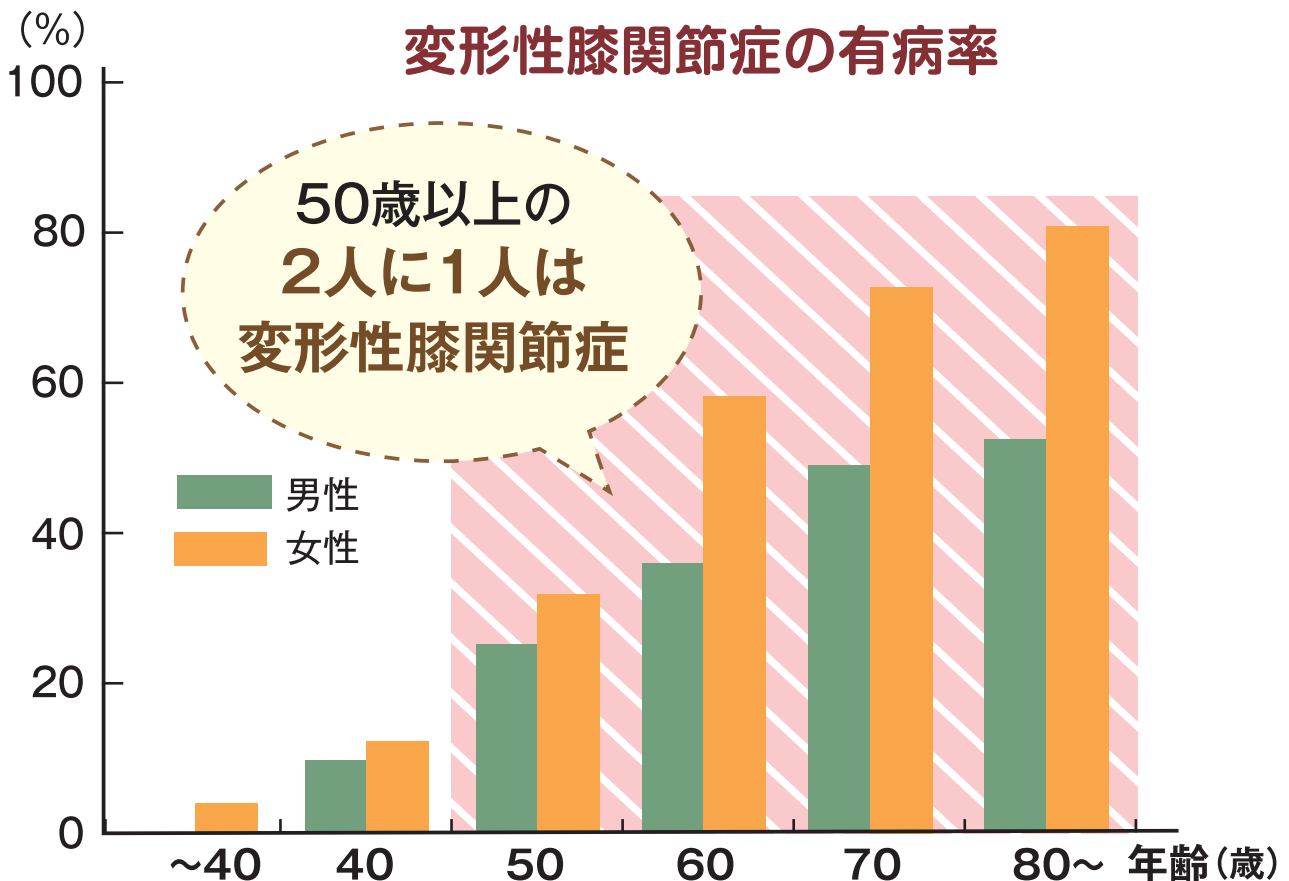
●特に女性は注意！

変形性膝関節症の罹患者は、特に50代以上の女性に多いことがわかっていきます。

その原因は、エストロゲンという女性ホルモンの減少です。エストロゲンには骨・軟骨・筋肉を健康に保つはたらきがあり、分泌量が急激に減少する閉経後は、変形性膝関節症になりやすくなるといわれています。

また、女性は男性と比べて、膝のクッションになる筋肉量が少ないことも関係しています。

変形性膝関節症の有病率



出典:Yoshimura N,et al:J Bone Miner Metab 27:620-628,2009



## 変形性膝関節症の症状 進行度によって変化

変形性膝関節症は、痛みが良くなったり悪くなったりを繰り返しながら進行していきます。早めの対処が大切です。

### ①はじめは膝のこわばり

多くの方がはじめて症状を自覚するのは、膝の違和感です。特に、朝起きたときに膝のこわばりを感じる事が多くあります。

### ②動かしたときに痛み

症状が進行すると、動かしたり歩いたりしたときに、痛みが生じるようになります。はじめは安静にしていると痛みも消えますが、ひどくなると痛みが増したり、動かしていないのに痛みようになります。

### ③膝関節の動きが悪くなる

痛みが強くなるにつれて、膝

をまっすぐ伸ばせなかったり、正座やあぐらができなくなったりします。「拘縮」と呼ばれる状態で、膝関節の可動範囲が狭くなっていることを指します。

### ④膝に水がたまる

さらに症状が進行すると、膝に水（関節液）がたまり、むくみや腫れが出てきます。

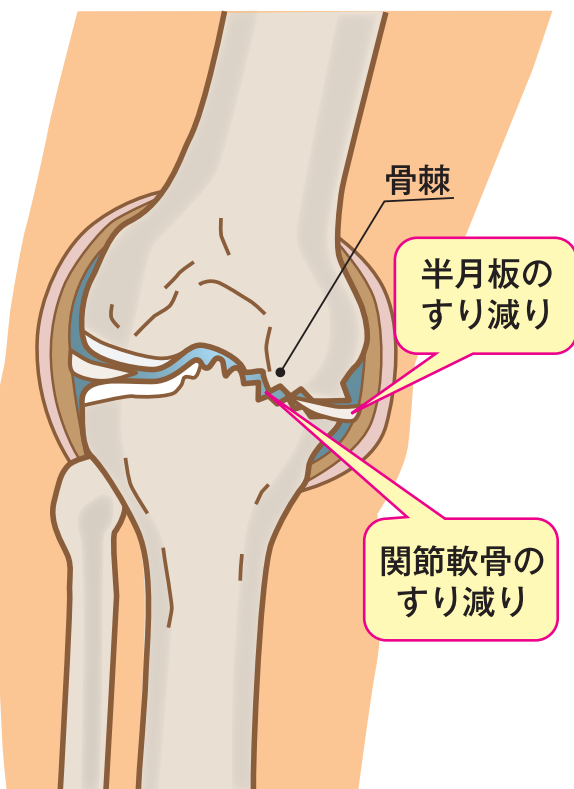
また、膝の内側の軟骨がすり減るため、膝関節が変形してO脚になります。

### ⑤さらに進行すると……

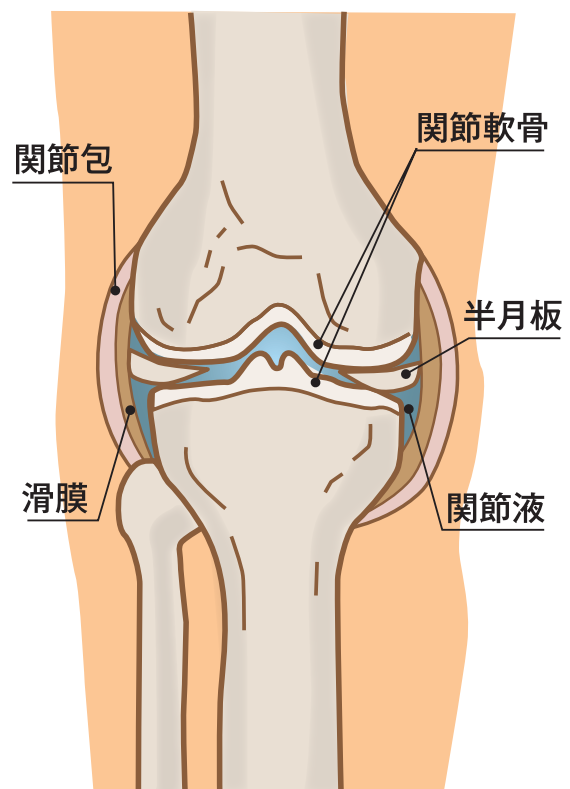
膝関節の軟骨が失われると同時に、骨棘こつきょくと呼ばれるトゲ状に変形した骨が成長し、外から見ても膝の変形がわかるようになります。

痛みのせいで動作をするのが嫌になり、外出を控える方もいらっしゃるかもしれません。その結果、筋肉量が減少していき、歩行困難や寝たきり、認知症へと移行するリスクが増加します。

## 変形性膝関節症の人の膝関節



## 健康な人の膝関節



# 変形性膝関節症の治療法

## 手術療法

保存療法でも  
症状が改善されない場合

## 保存療法

炎症を抑えるために行う  
治療法

**進行度で治療法が異なる  
手遅れになる前に受診を**

●**まずは炎症を抑える**

変形性膝関節症は、炎症が原因で発生する物質が軟骨をすり減らし、さらに炎症がひどくなる、という悪循環に陥ってしまっています。

そのため、まずは炎症を抑えるための治療を行う必要があります。

●**初期症状には保存療法**

すでに痛みが生じている場合には、まずは医療機関を受診し、痛みの原因を知り、適切な治療を受けましょう。

初期症状では、保存療法という治療を行うことが一般的です。

保存療法には、鎮痛薬や外用薬、膝関節へのヒアルロン酸注射などの薬物療法や、サポーターやインソールを日常的に使用していただく装具療法などがあります。

●**サポーターの効果**

サポーターを着用することで、不安定な関節をある程度安定させ、関節面への負担を軽減することができま。

また、関節が冷えないように保温する効果や、サポーターによって関節を圧迫して触覚・圧覚を刺激することで、痛覚の反応を遅らせ、痛みを感じにくくする目的もあります。



サポーター

●**インソールの効果**

インソールとは、靴の中に入っているクッションのことで、中敷きとも呼ばれます。

インソールを効果的に使用することで、足のゆがみを矯正することができます。

また、O脚や扁平足の方にとっては、膝への衝撃をやわらげる効果もあります。



インソール

## 治療が遅れると 手術を必要とする場合も

保存療法でも痛みが良くならない場合や、治療の開始が遅れてしまった場合には、外科手術もひとつの選択肢になります。

年齢や症状の進行度によって、

手術の種類が異なります。

歩行が困難な状態であったり、目が覚めてしまうほどの痛みなど重度の症状を抱えている方には、「人工膝関節置換術」という治療を行います。

これは、すり減ってしまった関節の骨の表面を切り取り、そこに人工の膝関節をはめる手術になります。

人工膝関節置換術を行うと、痛みなく歩けるようになります。ただし、膝の可動域が狭くなるため、激しい運動や正座などの姿勢はできなくなります。

## 治療法は豊富 まずは主治医に相談を

### ●受診のタイミング

実際に病院を受診するタイミングとしては、関節痛により日常生活や運動に支障が出る前の段階が良いと思います。

痛みが初期段階であれば、手術をせずに、保存療法によって進行を食い止めることができます。

### ●PRP・FD療法

当院では、変形性膝関節症に對してのみ、患者さん自身の血液を利用して注射する「PRP」「FD療法」という再生医療も行っています。

これは特に関節内の痛みに効果がある治療法となっています。これまで保存療法では改善しなかった方でも痛みが緩和するなど、手術をしなくても痛みを改善することができる治療法として、期待されています。

## 痛みがない、少ない方は 予防を心がけよう

関節痛の予防のためには、関節に負担をかけない生活をするのが大切です。屋内では正座やあぐらを控えるなど、同じ姿勢を続けないようにしましょう。

外に出るときには、クッション性の良い靴を履くことがオススメです。正しい歩き方を意識して、特に階段や下り坂などは、負担がかからないようにゆ

っくり歩行しましょう。

無理なく体を動かせるのであれば、適度な運動やトレーニングで関節を柔軟にし、周辺の筋肉を強化することで予防につながります。

肥満や冷えも関節痛の原因となるので、体重を減らしたり、**体を冷やさないように**することも大切です。

日々の食事では不足しがちな軟骨成分は、サプリメントで効果的に補いましょう。

## 関節痛予防のポイント

- 正座やあぐらを控える
- クッション性の良い靴を履く
- 階段や下り坂はゆっくり歩く
- 関節を柔軟にして筋肉を強化
- 肥満や冷えを解消
- サプリメントを活用