

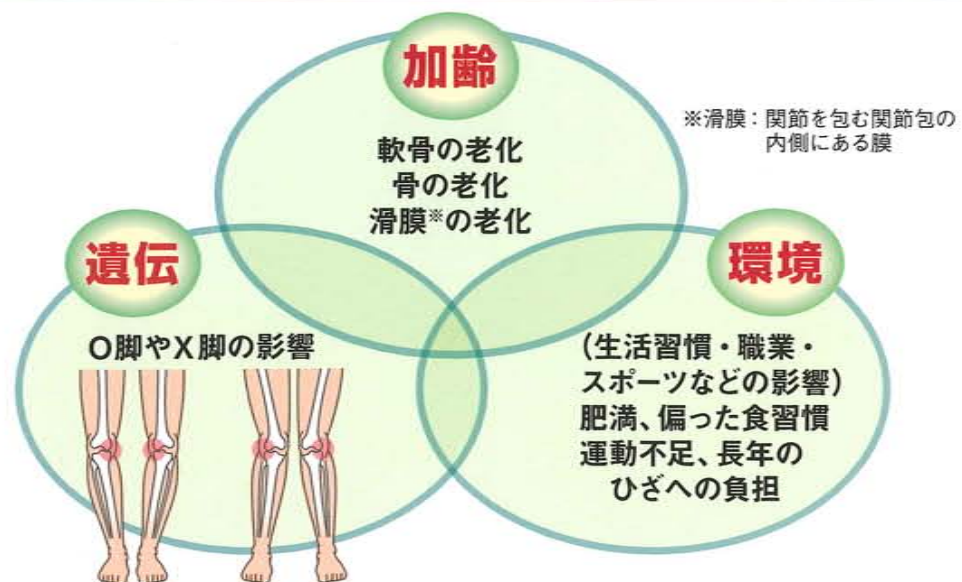
ひざ痛

の患者様へ

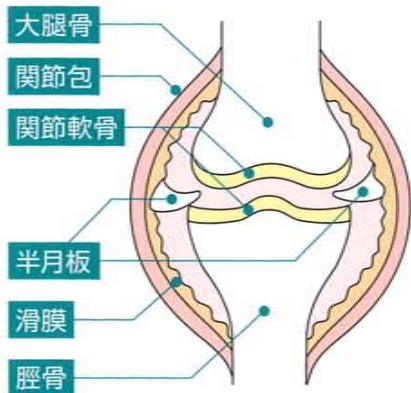
監修：齋藤知行 先生

横浜市立大学 医学部長
医学教育センター長
大学院医学研究科 運動器病態学教授

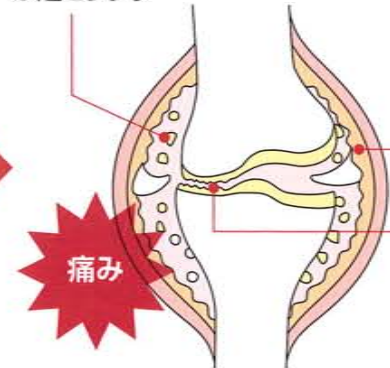
ひざ痛を招きやすい原因



高齢者に多いひざ痛



関節軟骨と半月板がすり減って、かけらが関節液中に混じると炎症が起こります



ひざ関節の滑膜が老化して、炎症が起こりやすくなります

ひざ関節のクッション役の軟骨がすり減って、骨と骨がこすれて、痛みが起こります
(変形性膝(ひざ)関節症)

● 脚の筋肉も影響
筋力が低下して、ひざ関節がグラグラして骨同士がぶつかるようになり、軟骨を傷つけます

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を...

ひざ痛の治療

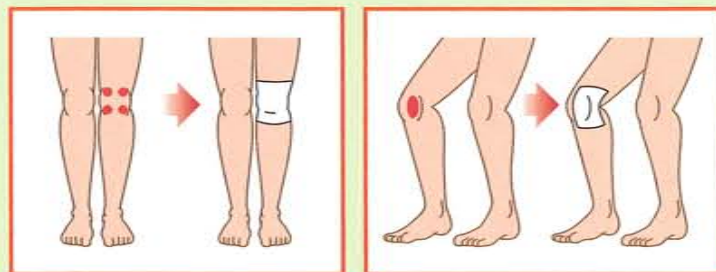
● ひざの痛みやこわばりなどに早い内に対処すれば、症状の改善が期待できます

まずは保存療法で治療をスタート

薬物療法でひざの痛みをコントロールしながら、生活習慣を改善したり、運動療法を行ったりします。必要に応じて装具も利用します。

<p>薬</p> <p>● 痛みと炎症を抑える薬</p>	<p>運動</p> <p>● 筋力トレーニングやストレッチなど</p>
<p>食事</p> <p>● 太る原因になる生活習慣の改善など</p>	<p>装具</p> <p>● サポーターや杖、O脚の矯正に役立つ足底板など</p>

……しつぷ薬・鎮痛消炎貼付剤を上手に使いましょう……



痛みのあるところに、
密着させて貼る

しつぷ薬・鎮痛消炎貼付剤 は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。

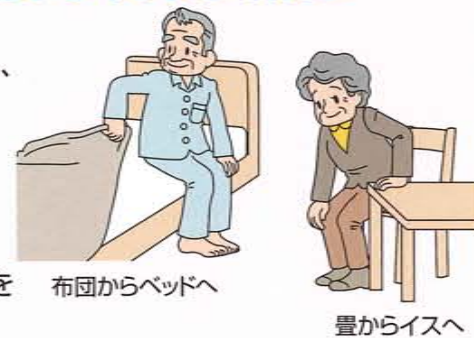
ひざ痛の軽減・予防に役立つ生活習慣

ひざ痛を改善する運動療法

- ひざの関節が安定して動くことができるようになります
- 筋力がつき、関節がぐらぐらしないように支えることができます
- 固まった関節をストレッチなどでほぐすことができます

今日からできる生活習慣の改善

- 「少しぼっちゃり」以上なら減量しましょう
腹八分目、よく噛むという食習慣を
- ひざに負担の少ないライフスタイルに変えましょう
例：布団からベッドへ、
畳からイスへ、
和式トイレから
洋式トイレなど
- 関節の材料になる栄養素を積極的にとりましょう
関節に必要な栄養素：
カルシウム、タンパク質、ビタミン、ミネラル
ひざのために控えたい栄養素：
カルシウムを排泄しやすくする塩分・カフェイン、
カルシウムの吸収を抑えるリン
- 禁煙しましょう
タバコは骨の劣化を進めます

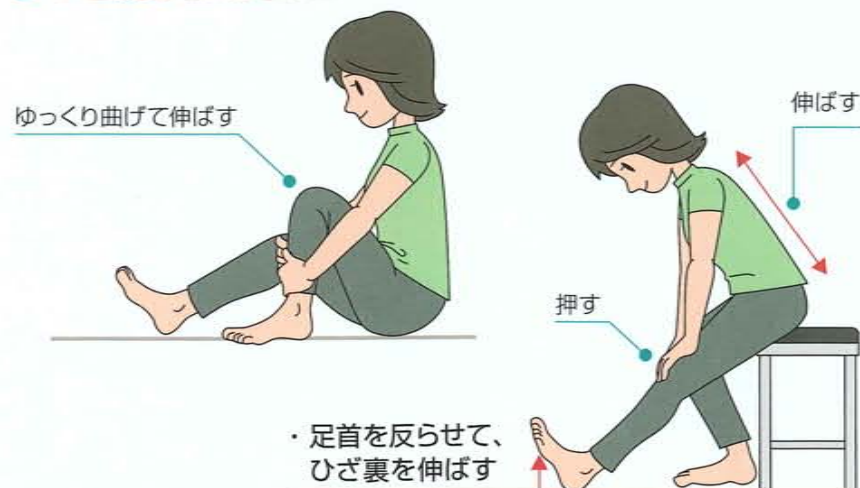


STEP 1 痛みのあるときや最初は家の中でできる運動

- ① 太ももの筋力アップ ・ 脚を上げて約5秒止めて下ろす
・ 左右で各1セット約20回、朝晩2回

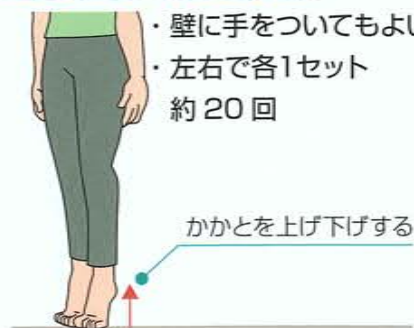


② ひざ関節のストレッチ



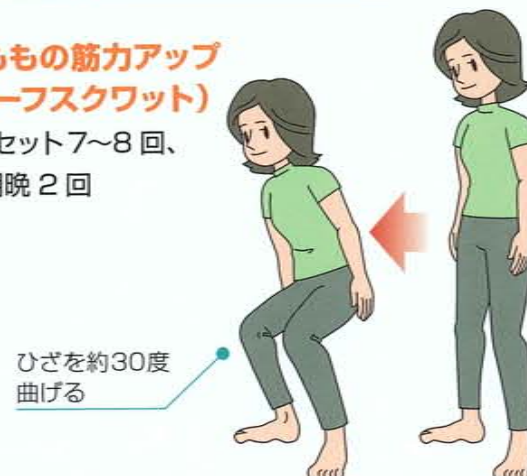
STEP 2 少しずつ負荷の強い運動も混ぜる

- ① ふくらはぎの筋肉を刺激
・ 壁に手をついてもよい
・ 左右で各1セット約20回



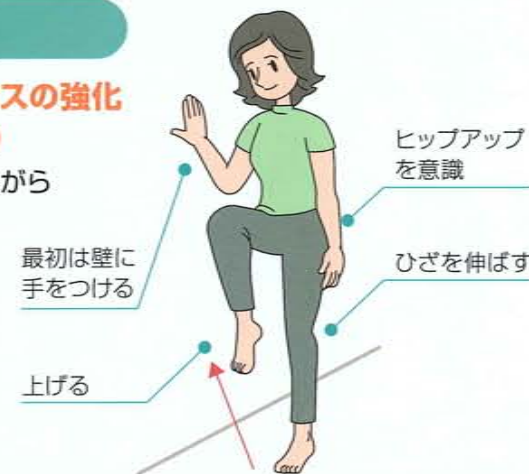
③ 太ももの筋力アップ (ハーフスクワット)

- ・ 1セット7~8回、朝晩2回



② 体幹バランスの強化 (片脚立ち)

- ・ 脚を替えながら繰り返す



STEP 3 外での運動 (おすすめはウォーキング)

