

中高年の仕事力を維持するヘルスケア(第6回)

膝の痛み。軟骨が摩耗しているかも

2017.12.25



中高年になると、体のさまざまな部分で問題が発症しがちです。高齢になるほど罹患(りかん)率が高くなるものに「変形性膝関節症」(へんけいせいひざかんせつしょう)があります。

日本整形外科学会によると、変形性膝関節症は、男女比で1対4と女性に多く見られます。初期は立ち上がる時や、歩こうとする際といった動き始めで痛みを感じるようになります。中期になると、正座や階段の昇降が困難なほどの痛みを伴います。末期には安静時でも痛みが取れず、膝が真っすぐ伸びない、歩行が困難など日常生活に支障を来す場合もあるそうです。

変形性膝関節症は、中年期から予兆がある場合もあります。中年期で膝の痛みを放置すると、高齢になってからの日常生活に支障を来す可能性もありますので、早めのケアを心がけておくとよいでしょう。本記事では、そのような変形性膝関節症について、今から実施すべき健康習慣について紹介します。

関節軟骨で膝はスムーズに動く

変形性膝関節症の痛みが起こる原因の前に、膝関節のメカニズムを説明します。

膝関節には、硬い大腿骨と脛骨が直接当たらないように、クッションの役割をする関節軟骨というものがあります。膝関節は関節包という膜に包まれ、その中は関節液で満たされています。関節軟骨は関節液に浸された状態です。

歩くと膝関節に圧力がかかり、関節軟骨に含まれていた関節液が染み出してスポンジのように変形します。圧力を分散・吸収してくれるので、関節がスムーズに動きます。圧力が減ると、関節軟骨は再び関節液を吸収して元の状態に戻ります。関節軟骨には血管や神経が通っておらず、痛みを感じない組織です。また、血液の代わりに関節液が栄養補給をします。

このような働きを果たしている関節軟骨の柔軟性、緩衝性、表面の滑らかさを保つことが、スムーズな膝関節の動きには大切になります。

柔軟性、緩衝性、滑らかさが失われると、関節軟骨が摩耗・変形して、変形性膝関節症を招くようになります。摩耗・変形する原因は、老化、外傷、肥満、遺伝などが考えられるそうです。

関節軟骨がすり減ると痛みも… 続きを読む