

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第32回)

痛いと思ったら四十膝かも！膝トラブルの予防法

2018.02.02



人は体重を支えながらバランスよく歩くために膝をうまく使っています。普段は無意識で使いこなしている膝ですが、ふとしたときに関節を動かして痛みを感じてはいませんか。それは膝のクッション機能が低下しているサインです。少しの痛みならと我慢していると、やがて立って歩くのが困難になるほど進行してしまうこともありますから放ってはいけません。

膝の痛みはおおよそ40歳代から増え始め、高齢になるほど顕著です。痛みなど感じたことがないという人にもいつかは来る膝トラブル、今回はその予防について考えてみましょう。膝に関して自覚症状のアル/ナシにかかわらず、以下のチェック項目で自身の体の状態を確かめてください。

- 【1】太っている(BMI値が27以上)
- 【2】O脚、またはX脚だ
- 【3】激しい運動をしている、または、していた
- 【4】靭帯、半月板など、膝のけがをしたことがある
- 【5】膝を曲げ伸ばしすると音が鳴る
- 【6】しゃがむ動作や正座がしづらい
- 【7】季節の変わり目に膝の痛みを感じる
- 【8】階段の上り下りがつらい
- 【9】膝の内側がぼっこり腫れている、または盛り上がってきた

これらの項目に1つでも当てはまる人は、膝のケアが必要かもしれません。特に【5】～【9】に当てはまる人は、しかるべき医療機関での早期受診をお勧めします。膝の痛みで大好きなスポーツや趣味、もしくは仕事を辞めざるを得なくなる前に、膝痛の予防対策をしましょう。

膝のトラブルを予防・改善する日常の工夫3つ… 続きを読む