

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第46回)

20～30代からの「膝の痛み」予防と改善

2019.04.12



「膝の痛みというと、激しい運動時のケガや老化によって起こるものと思われるかもしれませんが。ですが最近では、運動不足の解消に始めた軽い運動などが原因で膝のトラブルを抱える人が増えています。しかも20代にしてです！」

そう語るのは、スポーツドクターであり整形外科医の佐藤 務(さとう つとむ)先生です。今回は、若い世代や最近運動をし始めた人こそ気を付けたい「膝痛」の原因と対策を伺いました。

20～30代に起こり得る膝の不調

ピップが20～59歳の女性4961人に行った調査(2018年11月)によると、40～50代の約35%が膝の痛みを感じており、若年層に当たる20～30代は、約29%の人たちが何らかの膝トラブルを抱えていることが分かりました。

さらに、ピップと佐

藤先生が、ヨガやダンスなど軽い運

動を行っている20～30代女性を対象に行った調査※

では、膝に痛みや違和感を抱えている人のうち、約58%が日常生活に支障を来していると答えています。

※「ピップ 若い女性のひざの痛みに関する実態調査」2018年11月(n=206)

佐藤先生はこう指摘します。

「若年層における膝の痛みや違和感は、加齢を原因とするものではありません。その多くの原因は、もともと足の動かし方が悪かったり、そもそも足の筋肉が不足していたりすることなどが考えられます。このほか、運動不足や健康のためにと始めた運動が引き金になることもありますので注意が必要です」

膝痛になりやすい動作や体形… 続きを読む