

HERS

8
[ハーズ]
August 2016

森口瑤子さん、
50歳の夏
「露出少なめ、
でも涼しげ」コーデ20

「とんがりぺたんこ靴」で
脱・スニーカー!

真夏に買いたい
ワンピース厳選18

藤原美智子さん
「好きなことしかしない!」
私の最低限ビューティ

メイク前の保湿と
薄つきアイテムで涼しさを演出します
ツヤ感で作る「-3℃メイク」

「海を感じる派」「山で汗かく派」の
過ごし方が気になる

HERS的
“海千山千,”
リゾート術

簡単・時短「冷たい麺」
美容・スタミナ「話題肉」

8つのシャトーを飲み比べ
フランス大好き マエノリの
美味しいメドック紀行

冬の読者SNAP No.1が案内する
ゴールドコースト&ブリスベン
オーストラリアは女を強く美しく!

東京・名古屋・大阪・神戸・博多——ガンッとする軽快感が魅力です

SNAP 100 +2人 「50歳のリアル」 2016夏

- 「旬」の秘密はボリューム上手
- 私がいま、このブランドを選ぶ理由

原因は加齢・肥満・使いすぎ・
女性ホルモンの低下……etc.

膝は悲鳴を 上げています。

〃年を重ねると膝にくる、とよく言いますが、
病気という意識を持つ人は少ないかもしれません。

HERS世代でいちばん多い膝の病気は
「変形性膝関節症」で、痛みを訴える人は約1000万人。
痛みのない潜在的患者も含めると約3000万人とも。
最近〇脚になってきた、膝に違和感を覚えるという人は
変形性膝関節症かもしれません。

ニット¥37,000/パンツ¥39,000/パンプス¥39,000(すべてランバンコレクション/ラメール)バッグ¥5,900(FABIA/オットージャパン)

「膝が最近ちょっと不安……」というチームHERSが 自分の膝の状態を調べてきました!

自由が丘整形外科

天本 藤緒先生

日本全国から累計約2万人の膝関節・リウマチ患者を治療する整形外科の名医。日本整形外科学会専門医。

ライター 変形性膝関節症になりやすい人とはどのような人ですか?

天本先生 基本的な原因として加齢、体重の増加、女性ホルモンの減少、遺伝。加えて、過度な運動、怪我、糖尿病などの持病が上げられます。

川崎さん サッカーで膝に怪我をし、手術も受けました。でもスポーツをしない人生なんて考えられない……。

天本先生 股関節の柔軟性を高めることをお勧めします。筋肉と股関節の柔軟性がクッションの代わりになります。例えばゴルフも腰や腕や肩のしなりを使つてスイングすると膝の負担が減ります。膝の知識があるトレーナーの指導を受けるといいでしょう。

河合さん 最近ダイエットも兼ねて、1日1万歩を目標に歩き始めました。膝にとってはいいことですね?

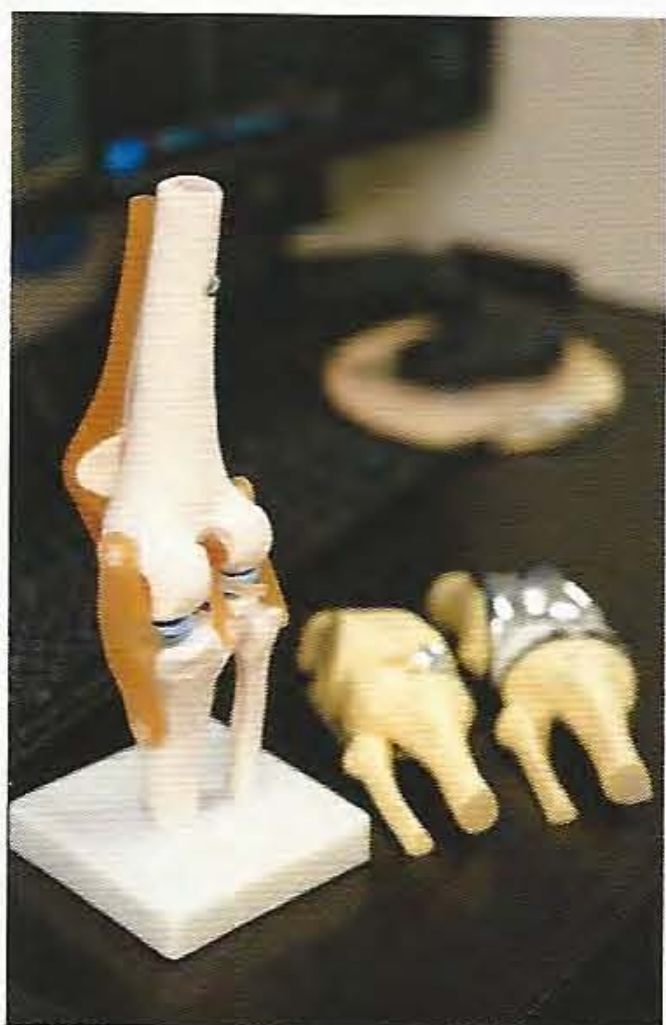
天本先生 急に運動を始めて、膝を痛めることがあります。10代から軟骨や半月板は衰えてきますので、守りながら筋肉を増やすことが大切。スクワットでも膝を痛める人もいます。膝に体重が掛からない、水泳や自転車などの

運動ならお勧めです。ウォーキングも

アスファルト上で急に始める場合は、インソールで衝撃を和らげるということです。無理をせず休みながらしてください。

ライター 膝の弱い家系で心配です。

天本先生 遺伝は大きな原因の一つです。突然半月板が切れる人は、悪玉コレステロールが高いという人が分かってきました。痩せていても遺伝やホルモンの関係で、悪玉コレステロールの値が高い人がいます。数値が高い方には「膝のメタボ」の予防効果が期待できるスタチン製剤を処方しています。検査結果を見てみましょう。



膝の関節には、大腿骨と脛の骨の間に軟骨の一種である半月板と関節軟骨があります。また、前十字靱帯などの靱帯が関節を安定させています。



レントゲンと骨密度で 変型性膝関節症、診断をしてみました!

今回はMRIを使わず、レントゲンで膝の内側への変形と軟骨のすり減り具合をまず診断しました。骨にヒビが入りにくくように骨粗しょう症の予防をすることも有効です。変形性膝関節症の予防には筋肉量も重要なので、筋肉量と比例する骨密度もチェックします。

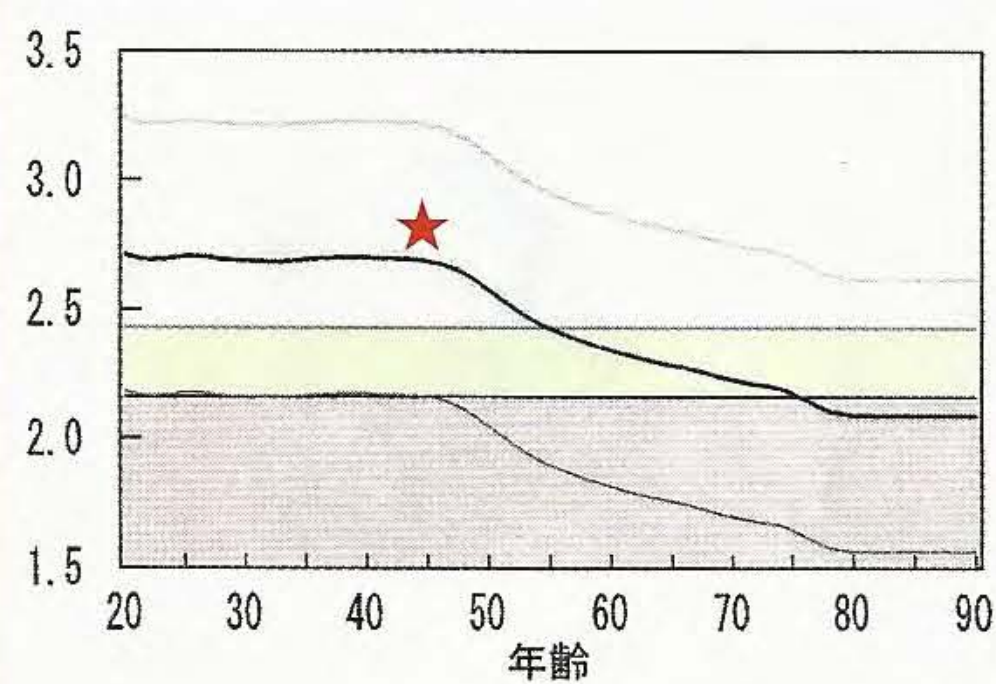
結果

骨密度

レントゲン

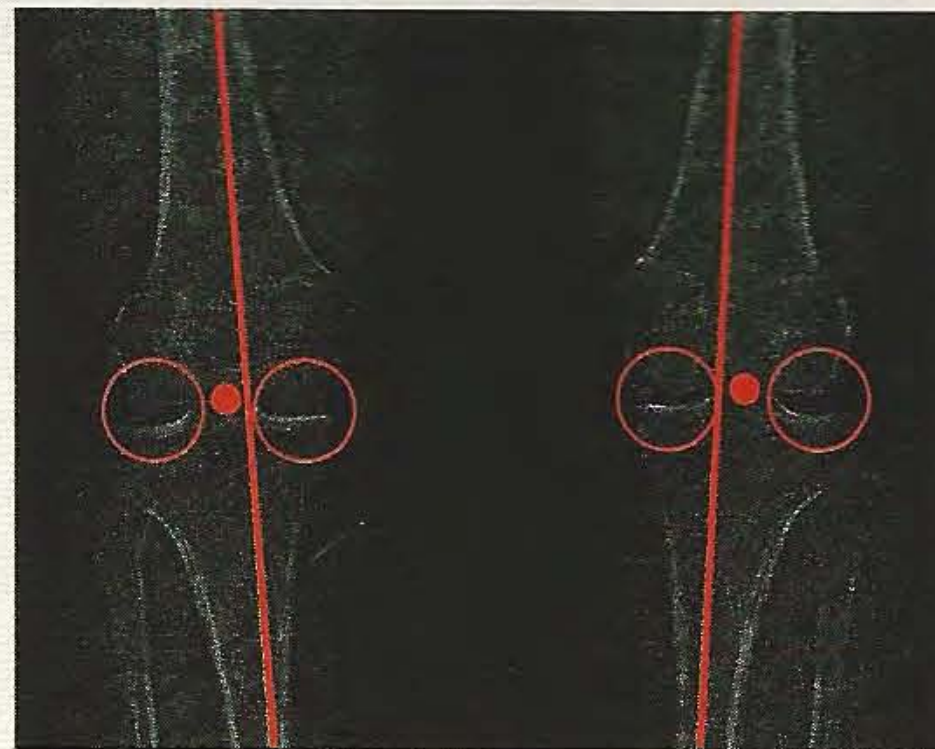
プロフィール

膝・軟骨年齢70歳
すでに変形性膝関節症中期



同年代の人と比べて
骨密度は107%に相当します

骨密度は異常なしのレベルです。若い頃からのスポーツウーマンで、筋肉も発達しているので痛みも出にくい。普通の人でしたら痛みも強く、階段の上り下りも辛いはず。太ももや膝の周りの筋肉がカバーしているので、半月板が切れても運動できている状態ですね。



股関節中心から足首中心までを結んだ線が膝の中央を通っていると理想的な荷重軸になります。基軸線から何度ズれているかが一つの目安。軟骨がすり減ると、骨と骨の隙間が狭くなります。

★膝の位置 膝内反角(0脚度)は右2度と左2度。前十字靱帯が怪我で切れる前は、おそらく右0度と左1度位だったと推測されますから、0脚が進んでいると思います。膝の筋肉と太ももの筋肉で支えているので、筋肉をキープすることも大切です。

★骨と骨の隙間 右の内側、左も上下の隙間が狭くなってきています。半月板がズれており、半分挟まっている状態なので、軟骨が擦れています。穴が開いて骨がむき出しになっている箇所が、右だけでなく左にもあると推測されます。将来手術の可能性も……。

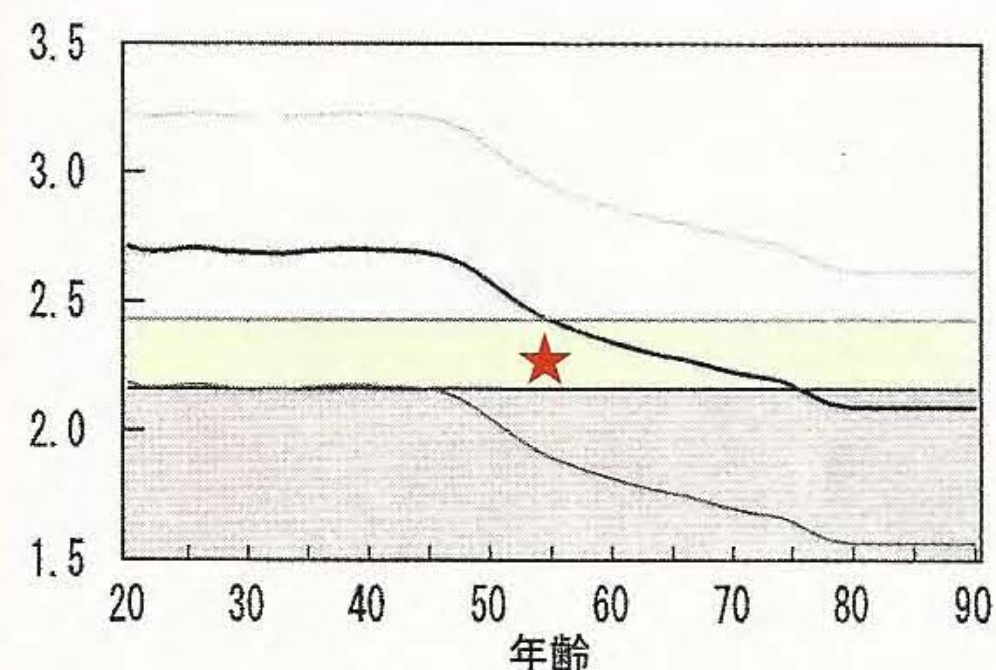
読者①



川崎孝恵さん(47歳)

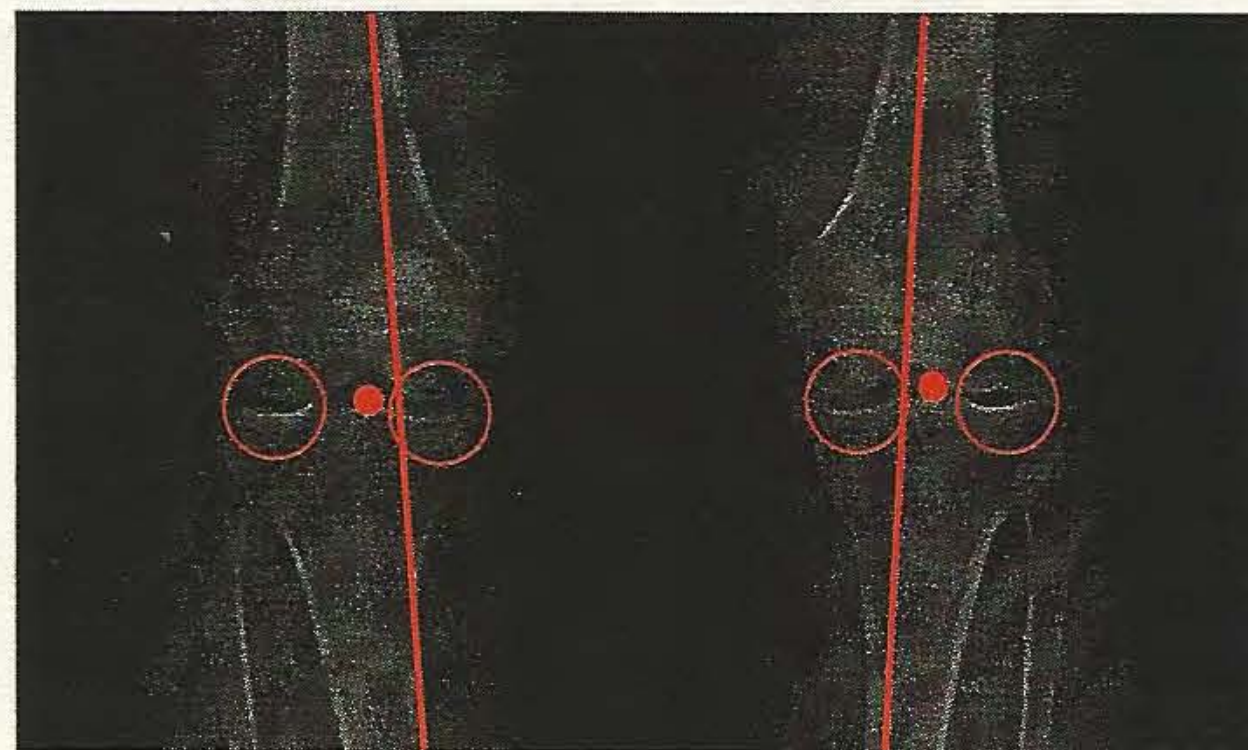
元日本体育大学体育会女子サッカー部。若い頃から激しいスポーツをしてきたので、膝の外傷歴は数知れず。22歳で右膝靱帯損傷、38歳で右膝半月板損傷、43歳の時左膝の滑膜再生手術。「現在もテーピングしながらフットサルを週2回、ゴルフレッスンを週1回続けています!」

膝・軟骨年齢40歳
異常なし。急な運動は要注意



同年代の人と比べて
骨密度は93%に相当します

骨密度は平均です。ですが、グラフを見ても分かる通り、50歳を過ぎると骨密度の平均が急に下がります。同年代の平均だからといって油断は禁物。手の指のこわばりからもホルモンのバランスが乱れている時期だと考えられます。急に低下する場合もあるので注意が必要です。



★膝の位置 膝内反角(0脚度)右2度、左4度。若干0脚ですね。膝の痛みはないとのことですが、日本人の機能軸の平均が2度から3度と言われているので、ほぼ平均と言えます。ただ若い時は0脚ではなかったということですので、油断はできません。

★骨と骨の隙間 今のところ問題なし。痛みもないので、安定しているようです。急にウォーキングを始めたとのことですが、正しい歩き方をしないと効果がありません。理学療法士による歩行分析をしてインソールを作ることで正しい歩き方を身に付けられます。

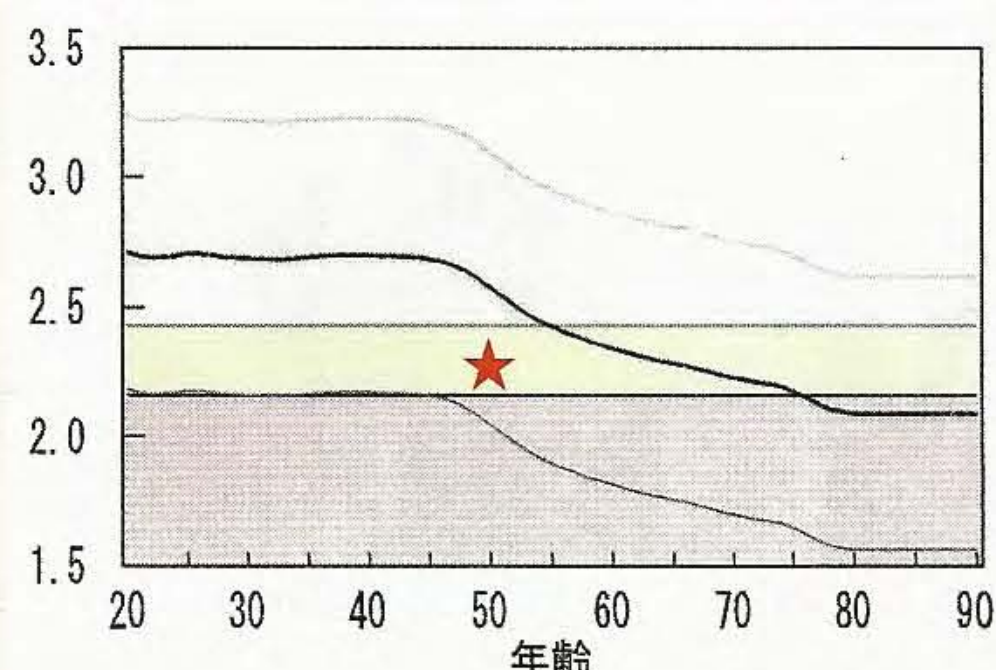
読者②



河合恭子さん(54歳)

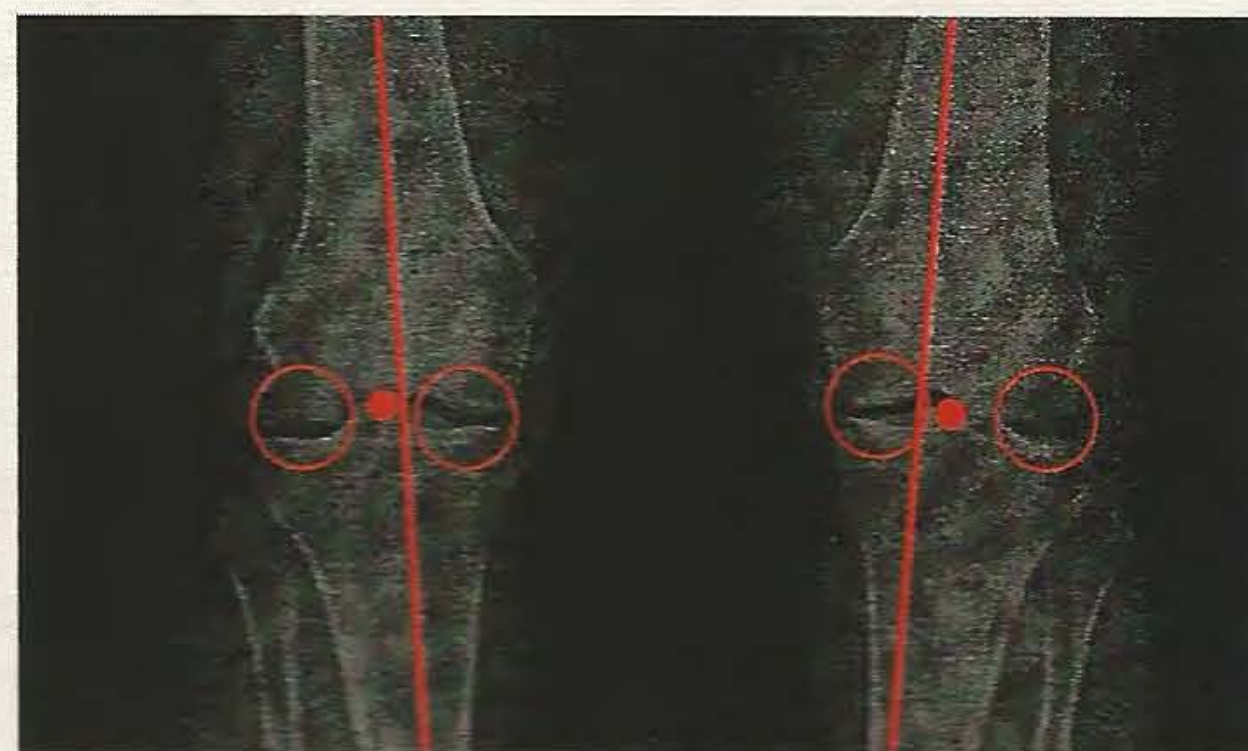
現在膝の痛みはなし。「今月から横浜の医化学センター減量脂肪燃焼教室に通う予定。また1日1万歩を目標にしてウォーキングを始めました」。最近、手の指の関節がこわばるのも悩みのひとつ。病院で血液検査をしましたがりウマチではありませんでした。まだ手に力が入りません。

膝・軟骨年齢55歳
予防に力を入れましょう



同年代の人と比べて
骨密度は83%に相当します

骨密度は低めです。股関節への負担を減らすために体重を抑えているのは、膝のためにもいいことですが、筋肉量が少ないのは問題です。運動は制限があるとのことでしたが、水中ウォーキングやエアロバイクは、膝にも股関節にも負担が少ないのでお勧めです。



★膝の位置 膝内反角(0脚度)は、右0度、左3度ですね。右の膝が気になるということですが、レントゲンだけでは左のほうが良くないですね。右の股関節のほうが悪いとのことですので左膝でかばっているのかも。MRIで状態を詳しく検査することをお勧めします。

★骨と骨の隙間 年相応に多少狭くなってきてはいるようです。股関節が硬いだけでも膝に負担がかかるので、股関節の動きに制限があると変形性膝関節症になりやすい。悪玉コレステロール値が高い可能性があるため、予防が必要。

HERSライター(49歳)

右膝がギシギシ音を立てるのが気になっています。十数年前に左右の股関節の手術をしているので、可動域に制限があります。祖母や父も膝に持病があったので、遺伝的にも不安があります。「運動も制限があり、忙しいので面倒なことは続けられませんが、アドバイスをお願いします」。

50歳前後の膝痛は、使い込みよりも突然の衝撃による「半月板切れ」が多い！

階段を大腿で上っただけで半月板が切れ膝痛に

軟骨の老化は10代から始まりま
す。骨は再生しますが、軟骨の
再生は困難です。H E R S 世代
で膝の痛みを訴える人は多く、
80〜90%は変形性膝関節症を疑
っているでしょう。

今までの一般的な説明では、変
形性膝関節症とは、上下の骨の
表面を覆っている関節軟骨が
年々すり減っていく変形してい
まうというものでした。しかし
最近、50歳前後の女性で多いの
は、半月板が突然ブチッと切れ
るというパターンです。犬の散
歩中に思いがけない方向に引

張られたり、ただ階段を大腿で
上ったただけでも切れるこ
とがあります。膝のアキレス腱
と呼んでいる内側の半月板の後
ろの部分と前十字靱帯が、年齢
を重ねると共に衰え、非常に弱
くなってくるのです。個人差が
ありますが、激しい運動をして
きた人は切れやすくなっていま
す。「半月板は切れた途端に骨
の間でズレ始め、1〜2年もす
るとはみ出すようになります。
すると、上下3mm程度しかない
関節軟骨がすり減り骨がゴリゴ
リと音を立てるようになります。
半月板のクッションがないとす
ぐに骨が削れたり、ヒビが入っ
たりを繰り返します。これが変

形性膝関節症の進行の仕方だと
いうことが、近年分かってきま
した」(天本先生)。

変形性膝関節症以外に50歳前後
の女性でかかりやすい病気は関
節リウマチです。免疫が自分を
攻撃して、関節に炎症を引き起
こすもの。「手の指の関節から
ハレや痛みを感じる方が多いで
すが、稀に膝などの大きな関節
が痛み始めることもあります」

(丸山先生)。関節リウマチの陰
に変形性膝関節症が隠れている
場合もあります。「多くのリウ
マチ患者さんは、変形性膝関節
症を元々患っていた人が多いん
です。両膝が痛い、水がよく溜
まり、膝のお皿のあたりが痛い
という場合は、関節リウマチを
疑うべき。両方の病気を疑って
検査をすることも、見逃さない
ためには有効です」(天本先生)。

**〇脚が気になる人は要注意
女性ホルモンも影響あり**

日本の女性は内側に膝の変形が
進む人が殆ど。大人になってか
ら〇脚になった、〇脚がひどく
なってきたという人は注意が必
要です。変形性膝関節症かもし
れません。膝痛と腰痛は妊娠・
子育てから始まると言われてい

関町病院 院長
丸山 公先生

「膝の駆け込み寺」として全
国から患者がやってくる東京
都練馬区の関町病院の
整形外科医。カナダ・トロ
ント大学留学、日本大学医
学部整形外科講師、教育医
長などを経て、2001年より
現職。日本整形外科学会専
門医。



自由が丘整形外科 院長
天本 藤緒先生

「メディアで紹介された予
約殺到のスゴ腕ドクター」
にリストアップされている
整形外科医。東京大学整形
外科助手、関東労災病院外
科医長などを経て、現職。
日本整形外科学会専門医・
日本リウマチ学会専門医。



Column 膝痛予備軍にお勧めすること

理学療法士(PT)のトレーナーがいるスタジオでジャイロキネシス
GYRIKINESIS®認定トレーナーであり、国家資格である理学療法士の難波志乃さんが、ジャイロキネ
シスのプライベートレッスンなどを行っています(お試し30分¥3,500〜)。田園調布の豪邸を見下ろす
スタジオでは、他にもピラティスやヨガなどのダイエットプログラムやグループレッスンも開催(予約
制)。studio SEASONS 東京都世田谷区玉川田園調布1-15-12 東京リウマチ・膝関節治療センタ
ー5F ☎070-6925-9254



シャツ¥19,000デニム¥2
3,000(ともにヤヌーク/
カイトックインターナシ
ョナル)バッグ¥9,800(ボル
ダーマウンテンスタイル/
アリガインターナシヨナル)
スニーカー¥6,500(コンバ
ース/コンバーズインフォ
メーションセンター)



柔らかかった軟骨が、女性ホルモンの低下や加齢により、陶器のように硬くなり壊れやすくなります。男性よりも女性のほうが膝に痛みが起きやすいんです」(丸山先生)。女性は一生のうちホルモンが乱れることが何度かあります。河合さんのように、ホルモンの関係で40歳代・50歳代の女性はリウマチに似た症状が非常に出やすいのです。「女性にとっては関節の風邪のようなものです。我慢を超えるようであれば要注意。隠れリウマチで症状が進むことも稀にあります。1度は検査を受けてください」(天本先生)。疲れを溜めない、ストレスを減らすことで症状が和らぐ場合もあります。

HERS流 膝痛ケア最前線

お稽古事の延長のように、膝痛予防のできるスタジオプログラムや、膝の知識のあるトレーナーのいるスタジオはお勧めです。「股関節を柔らかくするジャイロキネシスやストレッチなどのレッスンを受けるのも効果があります」(天本先生)。グループレッスンへの参加が難しい場合は、プライベートレッスンを受けると安心です。そして、これからHERS世代がウォーキングを始めるときは、インソールをセミオーダーすることが常識になるかもしれません。正しい歩き方をするとしな

いのとでは雲泥の差があります。衝撃を和らげるだけではありません。セミオーダーのインソールは、その人の歩き方の癖を見て、蹴り返しを促し、自然に内側に重心がくるように製作してくれます。正しい歩き方をインソールが導いてくれるのです。正しい歩き方を忘れてしまったHERSさんにはお勧めです。歩き方もみるみる変わってくるそうです。アフターケアが充実しているところを選びましょう。愛犬のお散歩のシューズにもインソールをセミオーダーすると安心です。

「忙しい人にはサブリでの予防がお勧めです。また、中度以上のO脚の人ならば装具も良いですね」(丸山先生)。普通に生活したり、ゴルフをしたりしながらでもリハビリできてしまう装具もあります。わざわざリハビリするなんて面倒だという人も、ただつけているだけで膝痛が軽減され、手術を回避でき、O脚の悪化も防げるならば、試してみる価値はあります。マキシスカートで隠せば気になりません。また、「家の中は無意識のうちかなりの距離を歩くので注意が必要です」(天本先生)。毛足の長い絨毯を敷いたり、柔らかいスリッパを履いたりするだけでも効果があります。膝とのお付き合いは一生なので、手をかけてあげる価値があるでしょう。



お手軽予防&お肌にハリと潤いも もたらすサプリメント

トリペプチドは通常のコラーゲンの1,000分の1のサイズ。軟骨の衰えを予防するサブリの中では、体への吸収率が高い品です。動物実験でひざ軟骨にまで届いていることが実証済み。飲み物に入れて1日1本飲むだけ。コラーゲン・トリペプチド2週間お試しセット¥1,500ウェブ限定(ゼライス)

中度以上のO脚には 膝治療用装具も有効

手術は避けたいという人には膝装具もお勧め。特許取得の三次元の動きで、矯正を行います。歩行時痛が軽減、太ももの筋肉が強化するなどリハビリテーション効果を発揮します。ただし10万円前後 保険適用1〜3割負担(パル・ライフサポート)



運動をするならばインソールをセミオーダー

中敷きの取れるひも靴ならば、インソールをセミオーダーで製作してくれます。製作時間は約60分。診察後、足圧測定で荷重バランスを調べ、歩き方診断、そして蹴り返した状態の自分の足形でインソール製作、インソールを入れた靴での歩行再評価。そして歩行が変化してくる1、3、6カ月後、1年後に定期チェックし調節。インソール 自由診療¥20,000〜(保険診療もあり)。自由が丘整形外科リハビリテーション科(予約制) ☎090-6790-1576

