



### 膝ケア開始度チェック

- 膝からいつもと違う音がする
- 膝にこわばりを感じる
- 動き始めるときに膝の音がする
- 曲げ伸ばしをするとき膝の音がする
- 階段を上り下りするとき膝の音がする
- 膝が腫れている、または熱感がある
- 激しいスポーツをしている、していた
- 過去に膝をけがしたことがある
- 座ったり立ったりが多い生活をしている
- 最近歩き方が変わってきた

一つでも当てはまれば、  
ケアを始めましょう

(丸山公院長による)

立って  
ポキポキ

ゴリゴリ  
歩いて

曲げて  
パキパキ

膝の音にはどんな音があるのか。丸山さんによると、立ち上がるときやしゃがんだときに「ポキポキ」「バリバリ」、歩いたときに「ゴリゴリ」「ジャリジャリ」「ザラザラ」、曲げ伸ばしたときの「パキパキ」などの音が知られている。手を膝に当てるだけでも感じる

痛みはないが、立ち上がる際など膝を曲げ伸ばしすると変な音がする。若いときは感じなかったが、加齢とともにそういう人が多くなる。

音で気付く膝のトラブル

「膝の音に関連する病気」というと、O脚になって膝に痛みが出る変形性膝関節症をはじめ、靭帯損傷や半月板損傷、骨軟骨骨折、関節リウマチなどさまざまなものがある。音は膝軟骨の状態に合わせて3段階の音の変化があるとされる。

「正常な膝軟骨は関節液の中に浸っているため、摩擦抵抗が少ない状態。加齢などが原因で膝軟骨の含水量が減ると摩擦抵抗が増加し膝軟骨が摩耗していき、圧迫力が増えることで『ギシギシ』や『ポキポキ』などの音を感じると考えられる」

軟骨のすり減りが進み、関節表面がツルツルになると、逆に音を感じにくくなることもある。

「生活に支障が出るほどの痛みではなく、音がしないからと放置しておく、ついに軟骨下の骨まですり減り、音が『ゴリゴリ』『ザラザラ』に変わり、痛みも強く感じるようになってくる」

## すり減る前にケアを

### 日常生活の見直しが大事



関町病院の丸山公院長

米ペイラー大などが、膝の音と変形性膝関節症の関係を調べ、2018年に論文を出している。

調査は変形性膝関節症の症状がない平均61歳の男女約3500人を対象に、膝のきしみや音の状態を3年間追跡。

その結果「きしみや音が全くない」人に比べ、変形性膝関節症になりやすいリスクは「まれにある」人で1.5倍、「時々ある」人で1.8倍、「頻回にある」人で2.2倍、「いつもある」人は3.0倍だった。

「膝の音は膝トラブルの発症の兆候になるので気を付ける必要がある。音が増してきたら、変形性膝関節症のことを頭に置いた方がいい」

膝痛の重症化を予防するために、膝を動かすときに「ポキポキ」などの音が

米ペイラー大などが、膝の音と変形性膝関節症の関係を調べ、2018年に論文を出している。

「最近の調査で40代でも8割以上の人が『膝を動かしたときに音や違和感があることがある』と答えていることを知り、驚いた。60代以降が多いと思っていた」

日常生活の見直しでは、膝への負担を減らすため肥満に気を付けるほか、膝周辺の筋肉を強くする軽い筋トレや脚の筋肉のストレッチなどを毎日の生活に取り入れたい。膝への過度の負担は逆効果なので要注意。

丸山さんは「栄養面では、軟骨構成成分の生産を促進するサプリメントのコーラゲン・トリペプチドの摂取が有効なことが研究で分かっていた。既に膝痛がある人では、他の療法と併用することでも治療効果がある」と話している。