

ひざ音

ポキポキ、ゴリゴリ、はひざ軟骨のすり減りが進んできたサインです

過去に一度でもひざ音を感じたらケア開始のタイミング

日本でひざ痛に悩む患者数は3000万人^{*}といわれ、50歳以上では女性が男性より1.5〜2倍多いともいわれています^{**}。また、要介護者では、関節疾患

が19.4%と最も多いことがわかっています^{**}。さらに、将来的に怖い病気や症状について聞いた調査^{**}では、認知症やがんを抑え「ひざの痛みや関節のトラブル」がトップに。ひざの痛みを抱える患者を治療している丸山公先生（関町病院院長）は、「ひざの軟骨の状態に合わせて、ひざ音の変化があるのではないかと指摘。

ひざ関節を守るには日常生活のケアが大事

「正常なひざ軟骨は、関節液に浸っているため摩擦や抵抗が少ない状態。加齢などでひざ軟骨の水分量が減ると、摩擦で抵抗が大きくなり、そのことでギシギシ、ポキポキなどのひざ音を感じます。さらに、ひざ軟骨のすり減りが進み、関節の表面がツルツルになったりひざに水がたまると、逆にひざ音を感じにくくなることも。一度、ひざ音を感じ、違和感があるのに放置

ひざケア開始チェック！
ひざ音を感じたら、ケアを始めるサインです。放置していると数十年後に重症化の可能性もあります！

1つでもあてはまる項目があればケアを始めましょう

- ひざから、いつもと違う音が出る
- ひざにこわばりを感じる
- 動き始める時にひざの音が出る
- 曲げ伸ばしするとひざの音が出る
- 階段を上り降りする時にひざの音が出る
- ひざ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
- 過去にひざにけがをしたことがある
- 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

監修／関町病院 丸山公先生

しておく、軟骨下骨まですり減り、ひざ音がゴリゴリ、ザラザラに変わり、痛みも強くなってきます」と解説。つまり、最初にひざ音を感じたときがケアを始めるタイミングです。関節を守るためには、周囲の筋肉が必要で、筋肉量の減少は、

ストレッチ

大切なひざを守るために関節の可動域をキープ。毎日できることを長く継続しましょう

ひざを伸ばす筋肉を鍛える

ひざの下にタオルを丸めて置き、ひざの裏で押しつけるようにしてひざを伸ばし10数える。足首の上に曲げるとやりやすい。



ひざを曲げる筋肉を鍛える

ひざを軽く曲げて床に座る。ひざの裏にビニールボールを置き、ひざを曲げる。曲げた状態で10数える。



こんなサプリも！

ひざの摩擦音に着目した機能性表示食品

独自開発した新規の機能性成分「コラーゲントリペプチド (GPHyp)」を配合。引っかかる感じがする、こわばる、動かすと音が出るなど、日常生活で生じるひざ関節の違和感が気になる人に。ひざ関節の違和感を軽減する機能性表示食品。

「摩擦音ケアに ひざ年齢」
[4g×30本(30日分)]
3,797円 (ゼライス)
☎0120-593-014



*1 「介護予防の推進に向けた運動器疾患対策について」報告書 平成20年7月、介護予防の推進に向けた運動器疾患対策に関する検討会
*2 「変形性膝関節症の疫学」大森豪 古賀良生 臨床整形外科2007 Vol.42 No.1
*3 厚生労働省国民生活基礎調査
*4 「40代から70代の膝に違和感を感じたことがある男女400人を対象に行った調査」ゼライス株式会社