枯れずに長生き！ 東スポ的ハッピー生活応援ページ

身近な病気 気になる症状

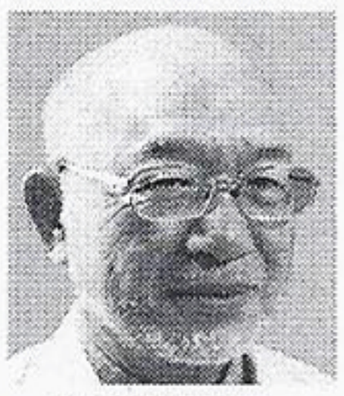
～イマドキはこう治す!!～

変形性膝関節症 後編

「変形性膝関節症」でヒザの痛みを訴える人は約100万人、潜在患者を含めると約3000万人。治療の最終段階は人工関節に取り換えることになる。自分のヒザ関節で歩き続けるには、今の生活習慣を改善する必要がある。3つの予防ポイントを紹介しよう！

（医学ジャーナリスト・松井宏夫）

究極の治療は人工関節だが 早い段階なら予防法も



丸山公院長

「動き始める時にヒザが痛む」「階段の上り下りにヒザが痛む」「ヒザが動かしにくいなど違和感がある」「脚を曲げ伸ばしする時にヒザが痛む」などの症状があると――。

「ヒザ関節の軟骨がすり減ることで起こる『変形性膝関節症』が疑われます。原因は加齢による軟骨のすり減りが最も多いのですが、肥満やハードなスポーツも原因になります」

と話すのは、変形性膝関節症など整形外科疾患の診療で有名な関町病院（東京都練馬区）の丸山公院長。

「変形性膝関節症の究極の治療は、ヒザの関節を人工関節に換えることです。ただ、人工関節にして問題が生じると交換するのは難しい手術になってしまいます。できれば、しっかり予防をする。また症状が出ていても早い段階であれば予防法が改善にも結びつきます」

丸山院長が勧める〝変形性膝関節症3つの予防ポイント！〟をしっかり実践しよう。

①「食生活の改善」

ヒザ関節を悪くする人に多いのは肥満。もちろん、食生活が大きく関係している。「脂質、糖質（炭水化物）の摂取過多が問題です。装具でヒザ関節の痛みを改善する方法もあるのですが、それで改善しない人の多くが肥満の人でした。また、脂質、糖質の摂取過多は脂質異常症、糖尿病、高血圧症を進行させてしまいますし、それが軟骨を悪化させてしまいます」。糖尿病、脂質異常症、高血圧症は血管の動脈硬化を促進させ、軟骨の新陳代謝も悪くしてしまうのである。

②「有酸素運動を行う」

高齢者には軟骨にストレスをかける運動は勧められない。「バスケットボールやバレーボールなどの運動がそれです。体にやさしい有酸素運動をお勧めします」。有酸素運動の代表格がウオーキング、水泳、水中歩行など。「ヒザ関節に多少痛みが出ている方は水中歩行から始めると良いでしょう」

軟骨は関節液から栄養を吸収している。運動することでその栄養が行き渡るとともに、脚の筋力が鍛えられてヒザへの負担が減り、肥満解消にも結びつく。

③「トリペプチドを摂取」

「軟骨の状態を改善するにはサプリメントも有効です。コラーゲン、ヒアルロン酸、グルコサミンなどがありますが、どれも吸収が悪く、腸から吸収される量は2％程度です。ところが『コラーゲン・トリペプチド』は8～10％は吸収されます。そして、マウスの実験でそれがヒザ軟骨に届いていることが確認されています」

さらに、ヒザの痛みで歩行困難となった多摩動物公園の7トンもある人気者のゾウが、コラーゲン・トリペプチドを6か月摂取したことで改善したという。丸山院長も実際に服用した。「地下にある手術室と2階の院長室の行き来は階段を使うのですが、そのときにヒザに痛みを感じていたのです。それがコラーゲン・トリペプチドを服用し半年もすると消えました」。好きなゴルフも乗用カートにはほとんど乗らないそうだ。

何事も馬耳東風では予防・改善は絵空事。まずは、できることから始めてみるべきである。

吸収力の高いコラーゲン・トリペプチドを摂取することも効果的だ

サプリメントも有効