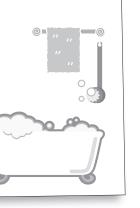
寒い時期は痛みが起きやすい?

寒くなるとひざが痛む、という人は血行 不良が原因かもしれません。寒いと筋肉が 硬くなり、関節に負荷がかかることも痛み をまねく一因。けがなどではない、慢性的

> に支障をきたすことも。 いないときでも痛みを感じ、

> > 日常生活

な痛みには運動やストレッチ で筋肉をほぐしたり、おふろ につかって血行を促進するこ とも効果的です。



か? めに対処しましょう。 ろから気をつけ、 痛みが発生しやすい場所です。 倍の力が加わり可動域も多いため、 がるとき、 ひざは歩くときに体重の2、3 ひざに痛みはありません 痛みを感じたら早

階段を昇り降りするときや立ちト

Women's

Health Note

ひざの痛み~

その痛みがまんしないで

されています。 女性ホルモンのバランスの影響などが指摘 関節が変形して痛む「変形性膝関節 力が弱くひざに負担がかかりやすいこと、 なデータはないものの、 性に比べ女性のほうがなりやすく、 クは加齢とともに高まります。 によるものといわれており、 ひざの痛みの多くは、 女性は比 軟骨がすり その発症リス また、 比較的筋 明確 男

限すると、筋力が低下し症状が進行する がひざに負担がかかっていないかを見直 痛みがあっても「痛いから」と行動を制 こともあります。重症化すると歩いて の筋力を向上させることが大切です。 予防のためには、 要因を減らすとともに、運動により 日ごろの姿勢や動作

早めに整形外科などを受診してみま 療と適切な運動を習慣的に行えば、 一状が軽減することもありますの 初期の段階で、医師の指導の下治 痛みが気になるようであれ

> ハイヒールや足に合わない靴をはくと、バラン スをとろうとしてひざに負担をかけることも。 自分に合った歩きやすい靴を選びましょう。

でかけたの高い戦や 足に合わない戦をはく

・ロ脚などの脚のゆかる。

日本人に多いO脚はな ると関節の内側に負担 がかかり、痛みの原因 になります。脚のゆが みを抑えるためにも正 しい歩き方や姿勢を意 識しましょう。

激しい運動はひざにも集中的に力がかかります。 痛みのある人は、負担の少ないウォーキングや 水中運動などから行うのがお勧め。

いっ ひざに負担が ているかさ かかっているかも?

(III)

体重が増えるとその分 ひざにも負担がかかり ます。体重が5kg増え れば、歩行時は10kg 以上の負担となってし まいます。

1

肥満

・激しい運動をする