Women's Health Note

その痛みがまんしないで

”ひざの痛み”は早期に対処を

階段を昇り降りするときや立ち上がるとき、ひざに痛みはありませんか？　ひざは歩くときに体重の2、3倍の力が加わり可動域も多いため、痛みが発生しやすい場所です。日ごろから気をつけ、痛みを感じたら早めに対処しましょう。

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。

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

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

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

それ ひざに負担がかかっているかも？

- かかとの高い靴や足に合わない靴をはく
  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。
- 肥満
  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。
- O脚などの脚のゆがみ
  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。
- 激しい運動をする
  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。