

潜在患者は1000万人とも

変形性ひざ関節症とは！

五〇歳代以上では二人に一人が「ひざが痛む」、「朝ひざがこわばる」、「階段の上り下りがつらい」、「正座がしにくい」と悩まれています。

ひざは複雑な構造をしているうえに、ひざにかかる負担も大きい為、さまざまなトラブルが生じやすいところです。長く正座をしたり電車の中でずっと座っていたり立とうとした時にひざがギンギンしたり痛みを経験したら、軟骨がすり減り損傷したりする為におこる変形性ひざ関節症が疑われます。この変形性ひざ関節症は四〇〜五〇歳代から始まり、加齢と共に患者数が増え、その患者は1000万人ともいわれます。また、7、8割が女性であるという報告もあります。

変形性ひざ関節症とは



ひざ関節の軟骨がすり減り、関節同士の間隔がせまくなり、最後にはむきだしの骨どうしが直接ぶつかってしまう病気です。

原因

- 加齢、老化による軟骨の衰え
- 肥満や日常生活における関節への負担
- O脚や扁平足など足部の変形
- 足に合わない靴など
- 運動による半月板やじん帯損傷の外傷など

発症時期

- 40歳以上
- 50〜60歳がピーク

初期症状

- 強い自覚症状がなく、朝起きたときや動かしはじめの4〜5分程、ひざがこわばる

症状の進み方

- 初期**
 - 動作開始時にこわばり感がある
 - ひざがギンギンしむ
 - ひざの後ろがつっぱる

中期

- ひざを曲げると痛む
- ひざに水がたまる
- 階段の上り下り、正座がづらい



後期

- ひざの変形がひどくなる
- 痛みで歩くのが困難になる
- 日常生活動作が不自由になる

後期になるとひざが曲がらなくなり、少し動かすだけでも、ひざが痛みます。又、関節がO脚に変形してしまい、日常生活に大きく支障をきたすようになります。

あなたのひざは大丈夫？

- 動き始めにひざが痛む
- ひざが腫れたり、熱っぽい感じがする
- ひざを動かすとひつかかったり、急に力が抜けたりする
- 太ももがやせたり、靴の底がかたよって減ったりする

以上の症状がある場合は要注意です。早めの対応をお勧めします。

日常生活での改善策

- ① 肥満解消 (肥満は最大の悪化因子)
- ② ひざに負担の少ない運動を
- ③ 足に合った靴を選ぶ
- ④ ストレッチや柔軟体操
- ⑤ 毎日風呂に入り血行をよくする
- ⑥ サポーターなどを利用してひざを冷やさない工夫をする
- ⑦ 痛むときは安静にして回復を待つ
- ⑧ 杖を利用する
- ⑨ 「成光楽ちん！潤」を飲む

普段のこころがけて 活き活き健康ライフを！！

太ももの筋肉を鍛える簡単な体操



● 肥満によりひざ軟骨がすり減っている人



● 正座をするとひざが痛い人



● 手指の第一関節が節くれだっている人



ヘバーデン結節

● 若々しく活動したい人



● 運動や仕事のやりすぎによりひじ・ひざを痛めている人



● 老化によりひざ・足腰が弱っている人



「成光楽ちん！潤」はこの様な方に最適です！！