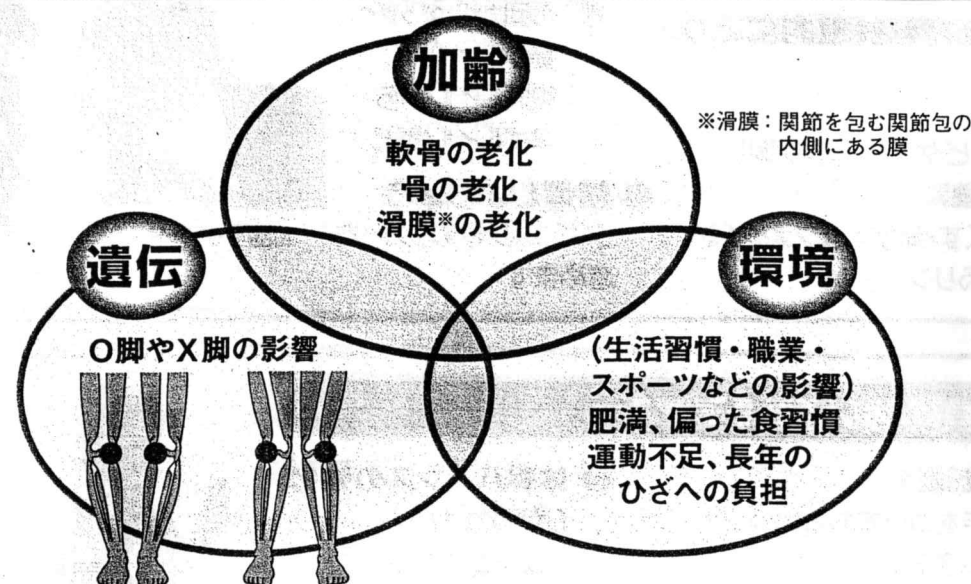


ひざ痛の患者様へ

監修：齋藤知行 先生

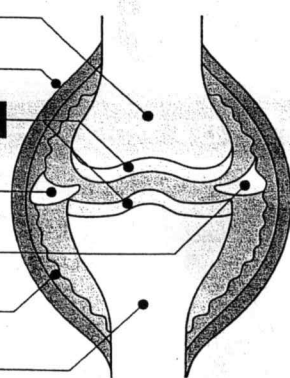
横浜市立大学 医学部長
医学教育センター長
大学院医学研究科 運動器病態学教授

ひざ痛を招きやすい原因

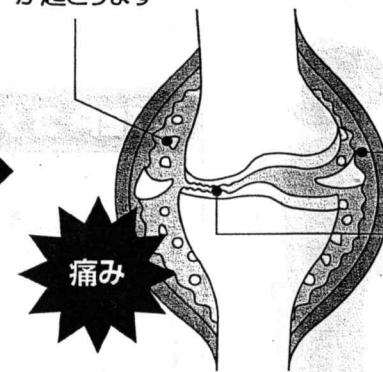


高齢者に多いひざ痛

大腿骨
関節包
関節軟骨
半月板
滑膜
脛骨



関節軟骨と半月板がすり減って、かけらが関節液中に混じると炎症が起こります



ひざ関節の滑膜が老化して、炎症が起こりやすくなります

痛み

ひざ関節のクッション役の軟骨がすり減って、骨と骨がこすれて、痛みが起こります
(変形性膝(ひざ)関節症)

● 脚の筋肉も影響
筋力が低下して、ひざ関節がグラグラして骨同士がぶつかるようになり、軟骨を傷つけます

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を...

ひざ痛の治療

● ひざの痛みやこわばりなどに早い内に対処すれば、症状の改善が期待できます

まずは保存療法で治療をスタート

薬物療法でひざの痛みをコントロールしながら、生活習慣を改善したり、運動療法を行ったりします。必要に応じて装具も利用します。

薬

● 痛みと炎症を抑える薬



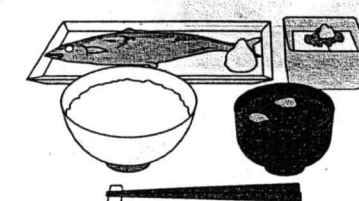
運動

● 筋力トレーニングやストレッチなど



食事

● 太る原因になる生活習慣の改善など

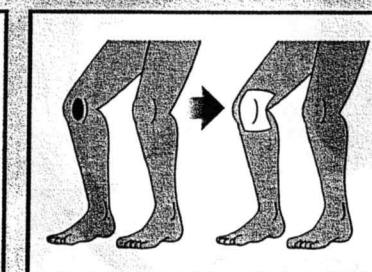
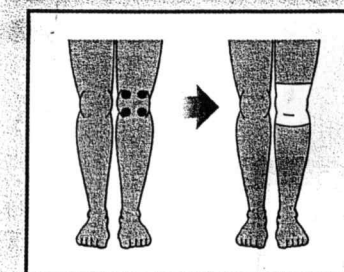


装具

● サポーターや杖、O脚の矯正に役立つ足底板など



……しっぷ薬・鎮痛消炎貼付剤を上手に使いましょう……



痛みのあるところに、
密着させて貼る

しっぷ薬・鎮痛消炎貼付剤は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。

ひざ痛の軽減・予防に役立つ生活習慣

ひざ痛を改善する運動療法

- ひざの関節が安定して動くことができるようになります
- 筋力がつき、関節がぐらぐらしないように支えることができます
- 固まった関節をストレッチなどでほぐすことができます

今日からできる生活習慣の改善

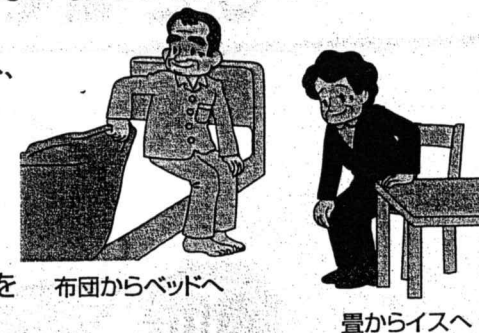
- 「少しぽっちゃり」以上なら減量しましょう
腹八分目、よく噛むという食習慣を
- 関節の材料になる栄養素を積極的にとりましょう
関節に必要な栄養素：
カルシウム、タンパク質、ビタミン、ミネラル
ひざのために控えたい栄養素：
カルシウムを排泄しやすくする塩分・カフェイン、
カルシウムの吸収を抑えるリン

- ひざに負担の少ないライフスタイルに変えましょう

例：布団からベッドへ、
畳からイスへ、
和式トイレから
洋式トイレなど

- 禁煙しましょう

タバコは骨の劣化を
進めます

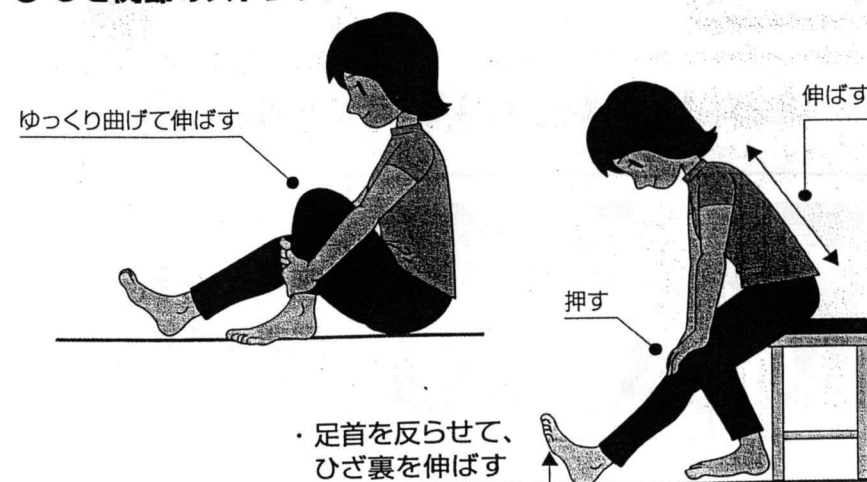


STEP 1 痛みのあるときや最初は家の中でできる運動

- ① 太ももの筋力アップ ・ 足を上げて約5秒止めて下ろす
・ 左右で各1セット約20回、朝晩2回

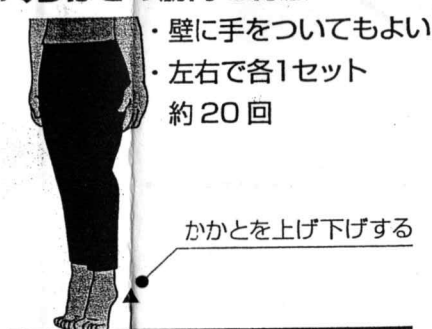


② ひざ関節のストレッチ



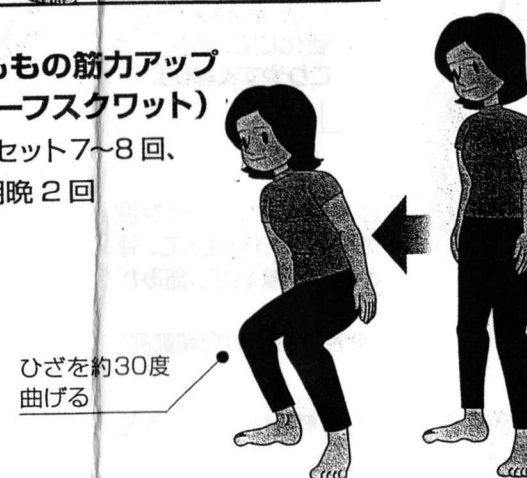
STEP 2 少しずつ負荷の強い運動も混ぜる

① ふくらはぎの筋肉を刺激



③ 太ももの筋力アップ (ハーフスクワット)

- ・ 1セット7~8回、
朝晩2回

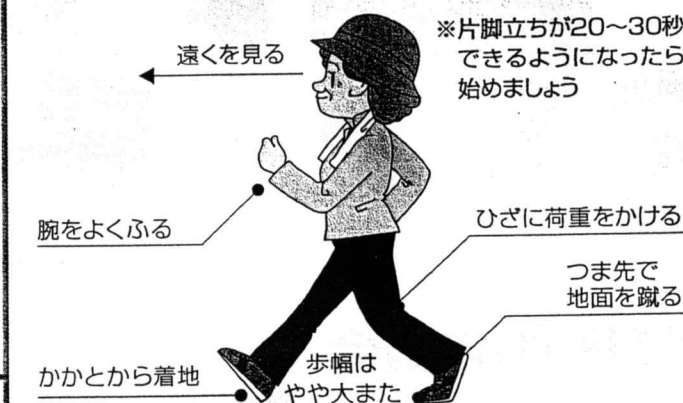


② 体幹バランスの強化 (片脚立ち)

- ・ 足を替えながら
繰り返す



STEP 3 外での運動 (おすすめはウォーキング)



※片脚立ちが20~30秒
できるようになったら
始めましょう

バランスのとれた体づくりで予防を心がけましょう

ドクター
チェック

ひざの健康を保つためには、ひざの痛みがないときもウォーキングや
プール歩行、ゲートボールや体操など適度な全身運動をおこない、
バランスのとれた体づくりを目指しましょう。



ひざとは一生のお付き合いです。ひざの健康を保って、
元気な毎日を過ごしましょう。



「運動器の10年」世界運動

中外製薬は「運動器の10年」世界運動を応援します。



中外製薬株式会社

Roche ロシュ グループ

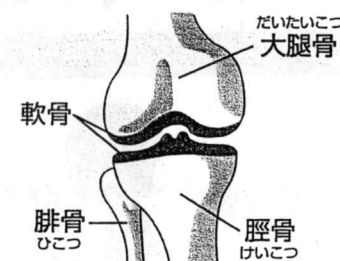
2012年6月作成
SVE0323.01

変形性ひざ関節症の運動療法

変形性ひざ関節症ってどんな病気？

年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、
曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。

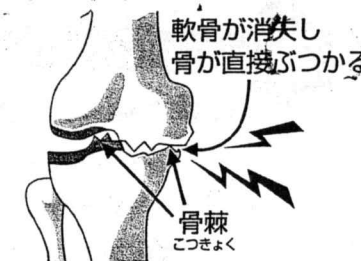
正 常



変形性ひざ関節症(初期～中期)



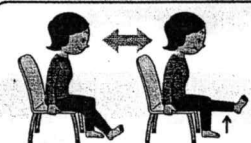
変形性ひざ関節症(進行期)



変形性ひざ関節症の診断には、
整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう

変形性ひざ関節症の治療や予防には、運動療法が大切です。

ひざの機能を保ちましょう



Point 1

ひざを支える筋肉をきたえましょう



Point 2

ひざの動きをよくしましょう



バランスのとれた体づくりで
予防を心がけましょう

監修：公益社団法人 日本整形外科学会

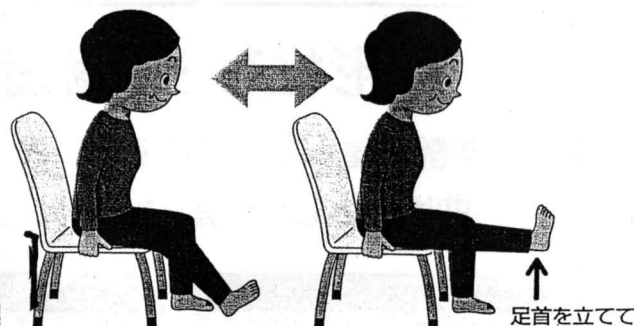
Point 1 ひざを支える筋肉をきたえましょう



太ももの前の筋肉をきたえる方法 1

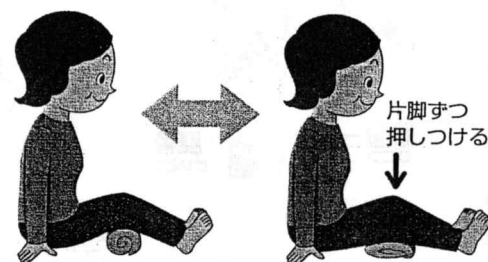
- ①椅子に腰かける
- ②片方の足を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのままいる
(息は止めない)
- ④元に戻す

【1日3回朝・昼・夕】
10秒間を10回



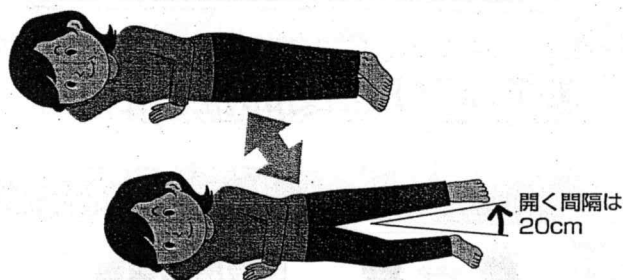
太ももの前の筋肉をきたえる方法 2

- ①足を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③5～10秒そのままいる
(息は止めない)
- ④力を抜く



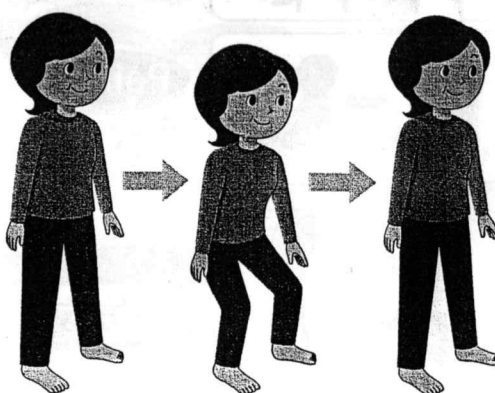
太ももの外側の筋肉をきたえる方法

- ①横向きに寝る
- ②上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままいる
(息は止めない)
- ④ゆっくりおろす



脚全体の筋肉をきたえる方法

- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
(このときつま先は少し外を向くように)
- ②息を吐きながら、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくりとおろす
(何かにつかまっても構いません。ひざは曲がっても90度を超えないようにする)
- ③ゆっくり息を吸いながら、ひざを伸ばす



Point 2 ひざの動きをよくしましょう



ひざの曲げ伸ばしをよくする方法 1

- ①足を伸ばして座り、かかとの下にタオルなどをおく
- ②かかとをゆっくりすべらせて、ひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす



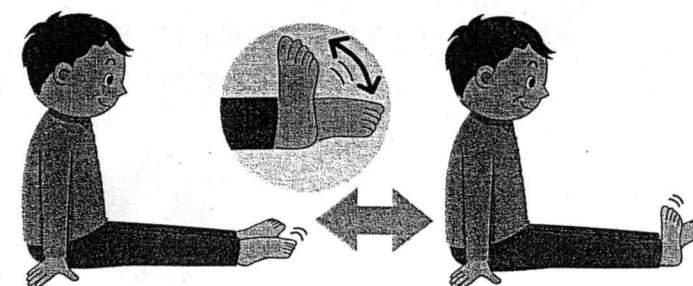
ひざの曲げ伸ばしをよくする方法 2

- ①湯ぶねの中に足を伸ばして座る
- ②かかとをゆっくりすべらせてひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせてひざをできる限り伸ばす



ひざの裏のかたさをとる方法

- ①足を伸ばして座る
- ②ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままいる
(息は止めない)
- ③ひざに力を入れ、つま先をそらせて5秒ほどそのままいる
(息は止めない)



変形性ひざ関節症の症状は人によって異なります。運動療法は続けることが大切ですが、詳しい運動の内容や回数はかかりつけの先生とよく相談してください。