

歩き始めや階段をのぼりおりするとき、膝が痛くてつらいのですが？

# 変形性膝関節症 の初期症状かも知れません。

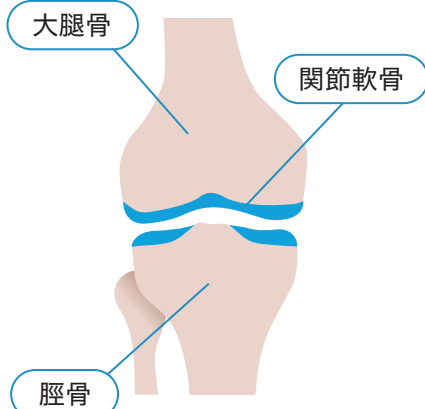
監修

東邦大学医学部 名誉教授 勝呂 徹 先生

変形性膝関節症は、加齢とともに発症する病気で、体重のかかる膝関節の軟骨がすり減り、骨のとげ（骨棘）ができたりして、痛み、腫れ、運動障害を起こす進行性の慢性疾患です。中年以降の太り気味の女性に多く見られます。

## 変形性膝関節症の進み方と症状

### 正常な膝関節



### 初期の症状 変形性膝関節症

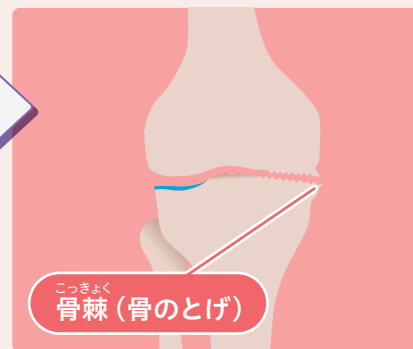
軟骨がすり減り、骨と骨の間が狭くなる。



- 立ち上がるときに痛む
- 歩き始めに痛む
- 階段をのぼりおりするのがつらい

### 進行期の症状 変形性膝関節症

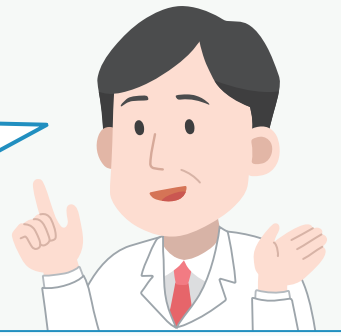
軟骨がすり減り、骨のとげ（骨棘）ができる。



- 常に痛い
- 膝に水がたまって腫れる
- 関節の動きが悪い

## 膝の負担を減らすために

変形性膝関節症は、膝への負担を減らす生活を心がけることで、かなり防ぐことができます。



■ 無理な運動はしないようにしましょう。



■ 重いものを持ち歩かないようにしましょう。



■ トイレは洋式にしましょう。階段などに手すりをつけましょう。



■ 関節に負担をかけずに膝周囲の筋肉を強くしましょう。



■ 入浴は効果的です。



■ 太りすぎに注意!! 標準体重を心がけましょう。



■ 関節を冷やさないよう、患部を保温したり、サポーターをつけましょう。



■ 長い時間の歩行やハイヒールはやめ、ローヒールのゴム底のくつにしましょう。



■ 歩く前に、太ももを両手で支えて膝下を10回ほどブラブラ振りましょう。