



## 『肥満と膝関節痛について』

---

膝関節痛は、中高年になってから増えてきます。膝が痛い、外に出るのもおっくうとなり、日常生活に支障をきたし、将来、寝たきりになるかもしれません。膝関節痛の症状は、初めのうちは膝がこわばっているような感じや違和感があったりします。この違和感を放置したままにしておくと、これが次第に痛みへと変わっていきます。

階段の昇降時や立ったり坐ったりする時、歩き始める時などに痛みを感じるようになったら、膝の軟骨が磨り減って骨が変形してきていることが考えられます。この状態を変形性膝関節症と言います。

変形性膝関節症は軟骨の老化、肥満気味の方に多くみられます。人間は歩行時には膝に体重の2～3倍の加重がかかります。体重50kgの人では膝にかかる加重は100～150kgにもなります。もし、自分の体重が肥満傾向にあったら、体重を減らすことが膝の負担を軽くする方法の一つになります。痛いときは、長距離歩行、長時間の正座などを避け、体重増加にも注意しましょう。

鹿児島厚生連病院

理学療法士

齊藤 義光

