



どうにかしたい ひざの痛み

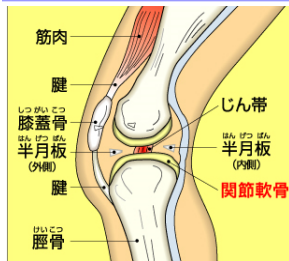


こんなこと
ありませんか？

- 歩くのがおっくうになった。
- 階段の上り下りがつらい。
- 足を上げているつもりなのにつまづいてしまう。
- 立ったり座ったりするのがおっくうに感じる。
- ウォーキングがしんどくなった。
- 椅子から立ち上がるのが面倒に感じる。

痛みの原因

骨と骨の間のクッションの役割をしている、関節軟骨がすり減るなどの異常があるときや、関節を包んでいる関節包が引っ張られるときなどに関節周囲の神経が痛みます。



【1】変形性膝関節症などの病気

- ・中高年に一番多い。
- ・骨と骨の間の軟骨がすり減り、間が狭くなって起こる。
- ・関節リウマチなどは免疫異常によって、軟骨が破壊される。

【2】スポーツによって膝へ負担がかかる

・筋肉疲労がたまる状態での運動や過度な運動の継続により、膝を支える筋肉や靭帯を痛めて起こる。

【3】O脚・X脚によるもの

・生活習慣によってO脚やX脚になった場合、膝関節に負担がかかって起こる。

【4】体重の増加や肥満

・体重が急激に増えた人や肥満体質の人は、自分の体重を支えるために膝に負担がかかって起こる。

立っている時	体重の1.1倍	階段を上る時	体重の3.2倍
片足立ちの時	体重の2.6倍	階段を下る時	体重の3.5倍
歩いている時	体重の2.6倍		

【5】太ももの筋肉の衰え

・運動不足や日常生活での姿勢などによって、太もも周辺の筋肉が衰え、膝の曲げ伸ばしがスムーズにできず、膝へ負担がかかることによって起こる。

痛みの対処法

◎無理に歩かない

・無理に歩くと、膝に負担がかかりさらに痛みが出ます。膝にテーピングをする、サポーターを装着することで痛みを和らげることができます。階段昇降や正座は特に負担がかかるので極力控えましょう。



◎腫れがある場合は冷やす

・膝が炎症を起こしていると、腫れることがあります。アイシングをして患部を冷やし熱をとり、その後湿布を貼ると効果的です。



◎筋力強化も有効

・強い炎症が治まったら、膝へ負担をかけないように注意し、膝を伸ばしたままで下肢を挙げる運動をしましょう。



体重の負荷だけが痛みの原因になるわけではありません！



●脂肪細胞から痛みの物質が出ている●

脂肪細胞から出る「アディポカイン」という物質が膝関節に炎症を引き起こすと考えられています。脂肪細胞から血流に乗って膝関節にたどりつく場合と、膝関節の脂肪細胞から直接出る場合があります。



脂肪細胞から出た「アディポカイン」が血液によって運ばれる。

運ばれた「アディポカイン」や膝関節の脂肪から出た「アディポカイン」が軟骨の組織を変化させて、炎症を起こす。

ハンバーグの肉の種類を変えてエネルギーダウン！
ヒジキや乳製品、小松菜を加えてカルシウムアップ！

野菜入りハンバーグ



<材料～1人分>

- 鶏ささみミンチ70g/チーズ5g/玉葱20g/人参10g/えのき茸20g/小松菜20g/ヒジキ1g/ a(卵1/4個/パン粉大さじ1杯/スキムミルク2g/牛乳大さじ1杯) b(淡口醤油小さじ1/3杯/酒小さじ1/2/食塩0.2g) 淡口醤油小さじ1/2杯/みりん小さじ1/2杯/サラダ油適宜 青シソ1枚/大根おろし40g/トマト30g

<作り方>

1. 玉葱、人参はみじん切り、えのき茸は1cmの長さに切る。小松菜は茹でて粗みじん切にする。ヒジキは戻しておく。チーズは2つに切る。
2. ボールに鶏ささみミンチ、a、bを混ぜて良く練り、1を混ぜる。チーズを芯に入れて小判型2つに成形する。
3. フライパンに油を敷いて両面を焼く。仕上げに淡口醤油とみりんを加えてからめる。青シソ、大根おろし、トマトと一緒に器に盛る。

栄養価:エネルギー:210kcal たんぱく質:22.2g 脂質:6.9g 食塩:0.9g

膝を守る食生活

ポイント1(栄養編)・・・膝を支える土台作り

- 膝を支える筋肉や骨を丈夫に保つためにたんぱく質やカルシウムを充分にとる。
- コラーゲンを含む軟骨や牛すじなどを料理に利用する。
- おやつやアルコールを控える。

→嗜好品は1日200kcal以内に！

ポイント2(減量編)・・・肥満解消

- 一日3食均等に食べる。
- 朝食抜き、夕食偏重は余分な脂肪が体重増加につながります。
- 腹八分 →過剰分は体重増加に！

ポイント3(運動編)

- 筋肉を維持するための運動をしましょう。

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp ご意見・ご感想お待ちしております。