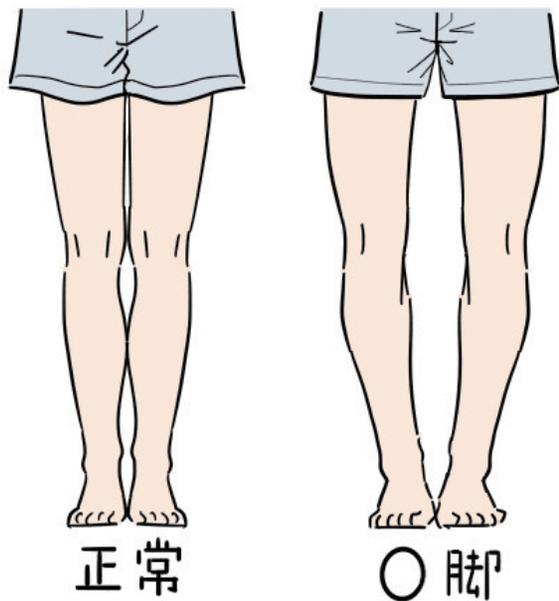


# 『変形性膝関節症』



1. 原因と全身への影響
2. 自宅でできるチェック方法
3. 改善ストレッチ

膝には体重の数倍の負荷がかかるため、痛みが生じやすい部位です。特に中高年になると、変形性膝関節症のリスクも増加します。

病院での処置には、痛み止めや湿布、ヒアルロン酸注射などがありますが、これらの治療が効果的でない場合も多く見られます。

そのため、長期的な改善を目指すためには、日常生活での膝への負担軽減や筋力強化、適切な運動療法などの総合的なアプローチが必要とされます。

膝の痛みを軽減し、予防するためには、適切なストレッチとエクササイズが重要です。以下に、自宅で簡単にできる膝のストレッチをいくつかご紹介します。

## 1. 原因と全身への影響

詳細は裏面に

変形性関節症の原因は多岐にわたり、以下のような要因が挙げられます：

- 加齢** 年齢を重ねると関節の軟骨が摩耗しやすくなり、変形性関節症のリスクが高まります。
- 性別** 女性は男性に比べて変形性関節症にかかりやすい傾向があります。
- 肥満** 体重が増えることで関節にかかる負担が増し、軟骨が摩耗しやすくなります。
- 遺伝** 家族に変形性関節症の患者がいる場合、遺伝的な要因でリスクが高まります。

### 過度の使用や外傷



関節に過度の負担をかけるような運動や作業、または外傷が関節の軟骨を損傷させることがあります。

### その他の疾患



関節リウマチなどの他の関節疾患が変形性関節症を引き起こすことがあります。

これらの要因が組み合わさって、関節の軟骨が徐々に摩耗し、変形や痛みを引き起こすことになります。

## 変形性膝関節症と体のトラブル



この疾患は男女比が1:4で、女性に多く見られます。特に40代から始まり、高齢者になるほど罹患率が上昇します。

主な症状は膝の痛みと関節に水がたまることです。



初期段階では、立ち上がる時や歩き始める時に痛みが生じ、休むと痛みが和らぎます。



しかし、中期になると正座や階段の昇降が困難になり、末期では安静時にも痛みが続き、関節の変形が顕著となり、膝がまっすぐ伸びずに歩行が困難になります。

変形性膝関節症は、早期診断と適切な治療介入が症状の進行を遅らせ、生活の質を維持するために重要です。悪化予防や手術を勧められる前に行うべき治療には、「体重管理」が必須です。さらに膝の関節の機能性を向上させるためのマッサージやストレッチが効果的です。

初回限定

お試し施術  
あります！

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

