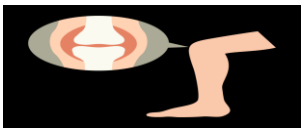
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ２３（８月）



こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、膝の痛み　Q&A についてです。

Q1：ひざはなぜ痛くなるのですか？

ひざの痛みは、関節外に起因する痛みと関節内に起因する痛みと 2 つに分けられます。関節外は筋肉系統の痛みの場合が多く、自分の筋力より活動や負荷が上回った場合に起こると考えられています。関節内は軟骨、半月板、靱帯などが原因で起こる痛みの場合が多いです。

Q2：ひざのお皿は何のためにあるのですか？

ひざ関節は、3 つの骨から構成されます。脛骨（すねの骨）の上に大腿骨（太ももの骨）が乗り、大腿骨の前面にはひざのお皿（膝蓋骨）があります。ひざのお皿は、大腿前面の筋肉と脛骨とをつなぐ腱の間にあって、ひざを伸ばすときに筋肉の収縮を脛骨に伝える滑車のような役目を果たしています。

Q3：ひざに水が溜まるってどういうことですか？

正常なひざ関節の中には、数 cc の関節液があります。関節液はやや粘り気がある液体で、関節を滑らかに動かします。また、関節軟骨へ栄養を届ける役割もあります。ひざ関節内に炎症が起こると、関節液が増加して「ひざに水が溜まる」状態になります。

Q4：ひざがパキっと鳴るのはなぜですか？

関節などがポキッと鳴るメカニズムは、1900 年代初頭から科学者の間でたびたび議論されてきましたが、物理的なメカニズムはいまだ完全に解明されていません。これまでの理論の中で最も支持されてきたのが「キャビテーション理論」です。関節に一定のストレスがかかると、関節腔を満たす滑液の圧力が変化して気泡が弾ける「キャビテーション（空洞現象）」が起こり、パキッとクラッキング音が鳴るという説になります。

Q5：きついジョギング後にひざがガクガクするのはどうしてですか？

無理なジョギングや長時間の歩行、きつい登山などで、ひざがガクガクするのは体幹部と下肢の筋力不足が原因である場合が多いです。例えば、登山の登りでは「大臀筋（お尻）」が、下りでは「腹直筋（お腹）」や「大腿四頭筋（太ももの前面）」の活動量が約 1.5～2 倍になりますので、「内側広筋（太ももの内側）」に疲労が蓄積して脚がガクガクしたり、ひざ痛や筋肉痛が起こります。

Q6：正座やあぐらはひざに悪いのですか？

長時間の正座などで、ひざへの負担がかかる生活を続けた人は、軟骨や半月板の弾力性が損なわれ、軟骨同士がこすれてすり減り、変形性膝関節症になりやすいという説があります。また、あぐらは上半身が前のめりになると腰に負担をかけるともいわれます。しかし、60 歳ぐらいになると、ひざが完全には伸びきらず、曲がりきらない症状「拘縮（こうしゅく）」になりやすく、正座はそれに対してストレッチングになり、柔軟性を保つというメリットもあります。ひざが悪く、可動域がせまく正座ができない人もお風呂の中で少しでも曲げるストレッチングをすると効果的です。あぐらも股関節が大きく開くので股関節を柔らかくする利点もあります。

Q7：足を組んで座るのはひざに悪いのですか？

足を組むと、骨盤や身体が歪んでしまう可能性が高くなります。いつも同じ足を組む人は、骨盤の位置がずれたまま固定され、歪みとなってしまいます。その骨盤のズレを調整しようとひざ、腰、背骨まで無理がかかり、歪んでしまうこともあります。

Q８：O 脚はひざ痛に関係はありますか？

O 脚が長く続くと、立ったり歩いたりする際にひざの内側に負担が多くかかってしまいます。すると、関節軟骨が部分的にすり減り、骨同士がこすれ合う状態になって痛みが現れる症状がでてきて「変形性膝関節症」になりやすくなります。

Q９：どうしてＯ脚になるのですか？

Ｏ脚は、先天性のもの、病的なもの、ケガによるものなどがありますが、ほとんどの人は「生活習慣」によってＯ脚になっています。日常生活の中で、関節の動く範囲は少しずつ変化していきます。癖による姿勢や仕事などで無理な姿勢を長時間とることで、Ｏ脚になりやすくなります。また、女性の場合、男性よりも骨格や筋肉が弱いのでより関節が変化しやすくＯ脚になりやすいといえます。

Ｑ１０：Ｏ脚にならないようにする方法はありますか？

Ｏ脚には、普段の生活習慣からくる、不良姿勢や歩き方が大きく影響します。日頃から、デスクワーク時の姿勢や体幹を気にして歩くことをお薦めします。最近ではスマホ使用による姿勢の崩れも注意したいところです。

Ｑ１１：通勤時に、ひざ周りの筋肉を鍛える方法はありますか？

歩き方に気をつけることが良いと思います。まず、足を前に振り出したときに、ひざが伸びていること。そして、かかとから着地し、つま先でしっかりと蹴り出すこと。さらに、足の裏の内側に体重がかかるように歩くこと。これにより、ひざの皿の動きを良くして、大腿筋と内転筋を鍛えることができます。また、猫背にならず、胸をはるような姿勢が好ましいです。

Ｑ１２：デスクワーク時に出来るひざに良い運動はありますか？

まず、椅子に深く腰かけ、ひざを 90 度に曲げます。片足のひざを伸ばしながら、ゆっくり上げていきます。5 秒間静止し、ゆっくりと元に戻します。これを各脚で 5 回ずつおこないます。

Ｑ１３：お風呂の中でできる、ひざに良い運動はありま すか？

お風呂につかり充分筋肉をほぐしてから、ひざ周りや腰回りの筋肉ストレッチをするのが有効です。湯船で上体を仰けに反ったり、湯船の中で正座をするのも有効です。正座をすると、ガチガチになった大腿四頭筋が伸ばされます。正座が普段出来ない人も、お湯の中なら痛みが少ないはずです。ただし無理はしないでください。

Ｑ１４：ひざに良い食べ物はありますか？

ひざに直接効果がある食べ物は残念ながらありません。体全体の健康に良い、栄養バランスのとれた食べ物がお薦めです。魚、肉、卵、大豆などの主菜（タンパク質）。ご飯、パン、麺類 などの主食（炭水化物）。野菜、海藻、きのこ、芋などの副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）などをバランス良く食べて健康を気づかうことが大事です。また牛乳など乳製品は骨に良いです。

Ｑ１５：サプリメント（グルコサミンやコンドロイチン 硫酸）で、ひざは治らないのですか？

現在、サプリメントとして販売されているものは、科学的データとしてひざへの有効性が認められていないために、保険では認められていません。直接的な効果というよりも、健康食品として体全体への効果を考えると良いと思います。

Ｑ１６：自転車はひざに良いのでしょうか？

変形性膝関節症など、ひざのトラブルには体重を減らすことも大切です。しかし減量のための運動でひざに負担をかけてしまうこともあります。自転車はサドルに座ることで体重をひざに掛けず、ひざを屈伸することができ、筋力アップも図れるので、ひざに良いと考えられます。

Ｑ１７：ダンスや重労働などでひざが酷使されると故障しやすくなりますか？

ひざを酷使するとひざ周りの筋肉が疲れて硬くなります。そして、本来の動きができなくなり、体の一部に負担がかかり、関節や骨格が変わり、痛みが出ます。ダンサーは特に激しく足の筋肉を使うので、お尻や大腿、ふくらはぎが硬くなりやすく、ひざや腰が痛くなります。始める前にしっかりストレッチし、終わった後もストレッチやクールダウンなどのケアをすることをお薦めします。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)