

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。



## 変形性膝関節症

桂整形外科医院 副院長 平川 均 先生



加齢に伴い多くの人が悩む膝の痛み。変形性膝関節症はその原因として最も多い病気です。健康な膝は十分な厚みの軟骨、半月板があり、これらがクッションとなって膝にかかる衝撃を吸収しています。加齢に伴い軟骨が弾性を失い、更に筋力の衰え、使い過ぎにより軟骨がすり減って、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。女性が男性の4倍と多く、患者数は自覚症状のある人が全国に約1,000万人、無症状の予備軍の人も含めると約3,000万人といわれています。

女性に多い理由の一つとして、女性ホルモンの一種エストロゲンが、加齢に伴い減少することが関係しているといわれています。エストロゲンは骨・軟骨・筋肉を健康に保つ作用があります。そのため、エストロゲンの分泌量が急激に減る閉経後に、膝の症状が出てくる人が増えてきます。

加齢、女性以外の因子としては、膝への負担が大きい肥満気味の人、筋力低下の原因である運動不足の人、O脚の人、親が変形性膝関節症だった人(遺伝的要素の影響もいわれています)などがあります。

手術以外の治療には、痛み止めの内服薬や外用薬(湿布や塗り薬)、ヒアルロン酸の注射などがありま

す。また、太ももの筋肉を鍛えたり、膝の動きを改善させる運動療法や、膝を温めたりする物理療法もあります。膝の負担を減らすために、足や膝に装具をつけることもあります。

しかし、一番大切なことは予防です。コロナ禍で家にこもりがちな日々が続く、食べることが楽しみでカロリー摂取量が増えやすいかと思います。食べてはゴロゴロ、テレビやスマホを見る時間が増えていませんか？外出を控え運動不足になり、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？体重増加、運動不足は膝の大敵。閉経後の女性の方は特に要注意です。

運動では太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることが重要です。テレビを見ながら、家でも簡単にできる方法として、イスに座って片方の脚を水平に伸ばし、息を止めずに5秒から10秒そのままの姿勢で、そして元に戻す。左右交互に10回を1セット、無理なくできるなら、回数を2セット、3セットと増やす。最初から無理すると続かないので、徐々に回数を増やしましょう。スマホをお持ちの方は「日本整形外科学会膝体操」でぜひ検索してみてください。学会ホームページに各種運動療法が掲載されています。

### 料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

### あなたも作ってみませんか

テーマ 豆腐を使ったヘルシーおやつ



豆腐白玉のみたらし団子

材料(4人分)

- 木綿豆腐…100g 白玉粉…70g
  - A { 砂糖…大さじ4
  - しょうゆ…大さじ1
  - 水…大さじ3
- 片栗粉…小さじ1 (水小さじ2で溶かしておく)

1人分 エネルギー125kcal  
食塩相当量0.7g

#### 作り方

- ①ボウルに白玉粉と木綿豆腐を水きりせずに入れる。豆腐をくずしながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。
- ②滑らかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。
- ④別の小鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶性片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでヘラで手早くよく混ぜる。
- ⑤水気を拭き取った③の団子を串に刺し、④をかける。

\* 今後は偶数月の掲載となります。