

2009年9月号

教えてドクター!

40代からのカラダの
疑問を解決!

健康相談室



今月の
テーマ

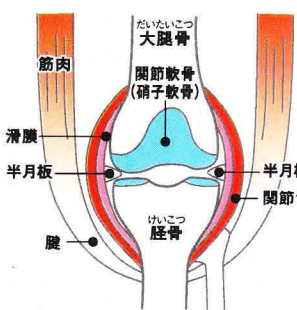
太っていると 膝が痛む?!

武田スポーツ・
栄養クリニック院長

武田 淳也先生

1993年福岡大学医学部卒業。2005年福岡市中央区薬院にクリニック設立。診療と同時に医療と連携したピラティス指導を国内で初めてスタート。現在Pilates Lab代官山・福岡代表。栄養学も取り入れた診療スタイルで、ダンサー、野球、サッカーなどのプロ選手から一般の方まで幅広く支持されています。

■膝関節の構造



疾患の主な原因は、肥満、加齢、性別、身体動作の癖などです。薬や注射で症状が改善しても、そうした根本の原因を改善しなければ繰り返してしまふことになりまふ。対処法を知り、健康な関節を保ちまふしよ。

加齢とともに増加する関節症。膝や腰、肩などの関節が痛み、スムーズに動かなくなる疾患で中高年に多い深刻な悩みです。特に膝関節は、体重や生活動作による負担を受けやすい箇所、患者が多い部位です。また実際に疾患が生じると、歩行が困難になる、階段の上り下りに支障が出るなど、日常生活に大きな影響が出まふ。

関節トラブルの
要因は肥満、加齢、
身体動作の癖、性別。

肥満を解消し
関節への負担を
減らしまふしよ。

また、太腿や股関節まわりの筋肉量が少なかつたり、筋力が衰えていたりすると、関節が不安定になり、歩くときに上下だけでなく横揺れの負荷が起き、軟骨に摩擦が過剰に生じてしまふ。肥満の方が減量する時も、ただ体重を落とせば良いというわけではなく、同時に筋力をつけていくことが大事です。特に女性は男性に比

通常、膝関節に痛みが生じる時は、関節軟骨(硝子軟骨)や半月板が長年の動作によりすり減り、炎症が生じていることが考えられます。膝関節には歩行時、体重の約2倍の負荷がかかっていると言われており、体重が重いほど負荷は増加。肥満気味の方はまずは体重を落とすことが重要。ただし、急激な運動は関節を痛めてしまふこともあるので、膝への負担の少ない、自転車や水中歩行、ステッパーなどの運動器具を使った運動から始めまふしよ。

肥満を解消し
関節への負担を
減らしまふしよ。

Q 肥満と膝の痛み、関係ありますか?

べて脚の筋力が弱いと、関節痛が生じやすいということがわかっていまふので、運動不足や加齢による筋力低下に気をつけることが大切です。膝関節周辺の筋肉をつけければ、関節の安定性が増し、軟骨にかかる負担が減ることで痛み
の緩和にもつながります。

ワンポイントメモ

体重60kgの人の膝にかかる負担は?

- 歩くときは **2倍**約120kg
- 階段を上るときは **3倍**約180kg
- 階段を下るときは **4倍**約240kg
- 走るときは **5倍**約300kg

5kg
減量すると、
膝への負担は
-10kg!

