

# ご近所の お医者さん

□  
480  
□

近畿大医学部リハビリテーション医学教授 **福田寛二さん** 一大阪狭山市



## 変形性関節症

健康寿命を延ばすためには、ロコモ

タイプシンドローム(以下、ロコモ)

を予防することがとても大切です。ロ

コモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板

といった運動器のいずれか、または複

数に障害

が起こ

り、「立

つ」歩

く」といった機能が低下している状態

をいいます。この状態が進行すると、

やがて日常生活に支障が生じるよう

なり、介護が必要となるリスクが高

## 運動療法が痛み取る

なります。

ロコモになる原因の疾患として、「変

形性関節症」があります。関節軟骨が

すり減ることで、痛みが生じたり、関

節の曲げ伸ばしが十分にできなくな

ります。

国内の70歳以上では約1000万人が

変形性膝関節症による痛みを経験して

いるとの報告もあります。生活習慣や

食生活が変化したことで、患者さんの

数は爆発的に増えています。

関節痛の診療をしていると、グルコ

サミンをはじめとする健康補助食品の

効果を尋ねられる機会が非常に多いで

す。これについては、さまざまな意見

があり、実際に効果があったという話

を聞くこともありますが、最近出され

たガイドラインでは、グルコサミンで

痛みを取り除く効果は「運動療法に及

ばない」ということが報告されました。

つまり、専門医の指導の下で運動療法

を行うことが、痛みを取る上で重要で

あるという見解です。

我が国は長寿社会と呼ばれて久しく

なりました。老後の期間が長くなった

分、健康

な生活を

送りたい

もので

す。そのためには、日頃の生活習慣が

とても大事になります。バランスの取

れた食事、無理のない範囲での運動を

心がけましょう。また、年齢を重ねれ

ば、長く働いてきた膝や腰に痛みも生

じます。しかし、「年のせいだ」と放

っておくと、さらに悪化し、変形性関

節症になることもあります。痛みを感

じたら、早めに整形外科を受診し、必

要な治療を受けて、「健康な老後」を

目指していただければと思います。