

## 『痛み』 ～家でできる運動と予防方法～

今月は、在宅生活で悩む方も多い「**痛み**」についてです。

私たちは「痛み」を感じることで、何らかの体の異常や異変が生じていることに気づくことができます。

そのため、**人が危険を察知したり、回避するためには重要な役割**を担っており、生命活動に欠かせないものです。ただ痛みは人にストレスを与えることも多く、早期診断・早期治療、そして在宅生活での上手な付き合い方を知ることが大切です。

### 【痛みの種類】

- ①侵害受容性疼痛：切り傷や火傷、打撲や骨折、変形性関節症など、急性期の痛みです。
- ②神経障害性疼痛：糖尿病の合併症、坐骨神経痛や頸椎症に伴う痛みなど神経由来の痛みです。
- ③その他の疼痛：心因性疼痛、障害受容性・神経障害性の混合型疼痛、慢性疼痛などがあります。



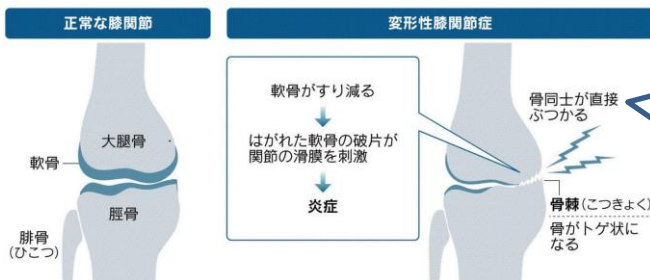
今回は、在宅生活で代表的な悩みの種である『**変形性膝関節症**』について、みんなで知識を深めていければと思います。

変形性膝関節症は、**40歳以上の男性で4割、女性で6割の有病率**とされています。

若いころの半月板や膝靭帯のケガなどが影響する事もありますが、「**太っている方**」「**O脚の方**」「**女性**」の**有病率が高い**とされています。



変形性膝関節症が起きるしくみ



変形性膝関節症は、長年の生活でストレスがかかり、関節軟骨がすり減ったり、骨がぶつかる、骨棘の形成（トゲ状骨）などで炎症症状が生じ、痛みが発生します。

治療としては、保存療法・外科的治療があります。

保存療法では、内服・外用剤、関節内注射、運動療法、物理療法、装具療法などがありますが、**運動療法とセットで行うことが有効**といわれています。

外科的治療では、保存療法で効果がない・きたいできない場合に選択されることがあり、主には関節鏡視下での半月板や軟骨手術、高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などがあります。

Question①：太っている人は、減量すれば膝は治る？

Answer：効果はあります。

ただ、『減量 + 運動療法が一番効果が高い』との報告があります。

# 簡単にできる♪ 運動療法

## 太ももの強化・膝のストレッチ

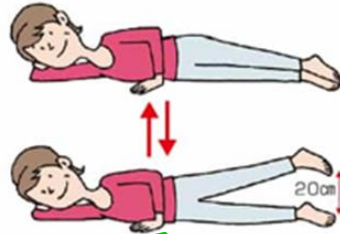
- ①足を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③5～10秒そのままのいる
- ④力を抜く



太ももの筋力強化＋  
膝の関節周囲や太もも裏のストレッチ  
膝の痛みを和らげます。

## 太もも・お尻の強化

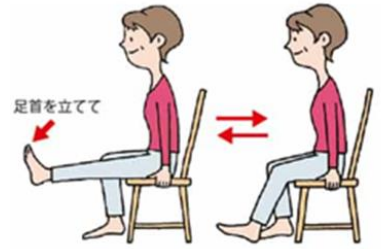
- ①横向きに寝る
- ②上の足を伸ばしたまま  
股をひらくようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままのいる
- ④ゆっくりおろす



お尻の筋力強化（骨盤固定UP）  
歩くときに、膝の負担を減らしてくれ  
ます。

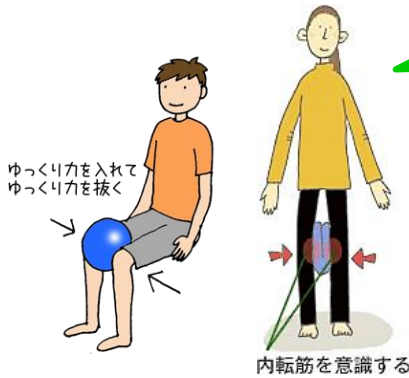
## 太もも前の筋肉強化

- ①椅子に腰かける
- ②片方の足を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのままのいる
- ④元に戻す



太ももの筋力強化  
膝周囲の固定を高め、膝の負担  
を減らします。

○脚変形の進行予防になります。  
女性は尿漏れ防止にもつながります。



Question②：膝は『温める』のと『冷やす』のとどちらが良い？

Answer：日常的には温めるほうが痛みは和らぎます。  
ただ動きすぎたり、水が溜まったりして、膝が熱をもって  
いる（炎症を起こしている）ときは冷やしましょう。

## 在宅生活でできる！ 予防方法！



リハビリ（運動療法）では、摩耗したり、  
擦り減った軟骨を元に戻すことはできません。  
しかし、膝の関節や筋肉の柔軟性高め、筋力  
をつけることで、膝関節への負担を減らし、痛  
みの軽減・活動量の向上につながります。  
また在宅生活での注意点や予防、痛みとの  
上手な付き合い方を指導し、活気ある在宅  
生活をサポートします。

お困りの方は、  
『きらっとテラス』に  
ご相談ください☆

リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

\* 土日は希望に応じて対応いたします

正看護師：3名  
理学療法士：1名  
作業療法士：1名  
言語聴覚士：1名  
(2019年10月現在)

