

ハロー通信



NO.35

2009.11月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

人間にはたくさんの関節があります。体を自由に動かせるのはその関節がスムーズに機能を果たしているからなのです。そんな関節も加齢とともにその機能が失われていきます。関節痛を引き起こす原因は年代や症状によって様々です。今回は関節痛についてです。痛みの原因・症状などを理解し、早めに対処しましょう。

●関節痛の原因とは？

関節に痛みや炎症を起こす原因は、大きく6つに分類されます。

1. **加齢による老化** …… 関節には衝撃を吸収するために軟骨が存在します。その軟骨が老化し、すり減ると荷重の衝撃が吸収されなくなり、痛みがはしります（変形性膝関節症、変形性股関節症、変形性周囲炎（四十肩・五十肩））
2. **関節の炎症** …… 細菌の感染、自己免疫
3. **打撲・捻挫** …… 転んだり、関節をひねったり、強打することで起こる
4. **スポーツ疾患** …… スポーツで特定の関節を酷使することで起こる
5. **骨粗しょう症** …… 骨粗しょう症で関節の周囲の骨がつぶれるなどの症状によって、関節に障害が出てくる
6. **先天的なもの** …… 生まれつき



●症状について

関節痛は、手指・肘・腰・膝などに多く発症し、中でも膝に顕著に表れます。これは、常に膝には体重という大きな負担が直接かかっているため、年齢とともに軟骨がすり減ってしまうことが主な原因と考えられています。歩行時で体重の数倍もの荷重が加わっていることを、みなさんご存知でしたか？

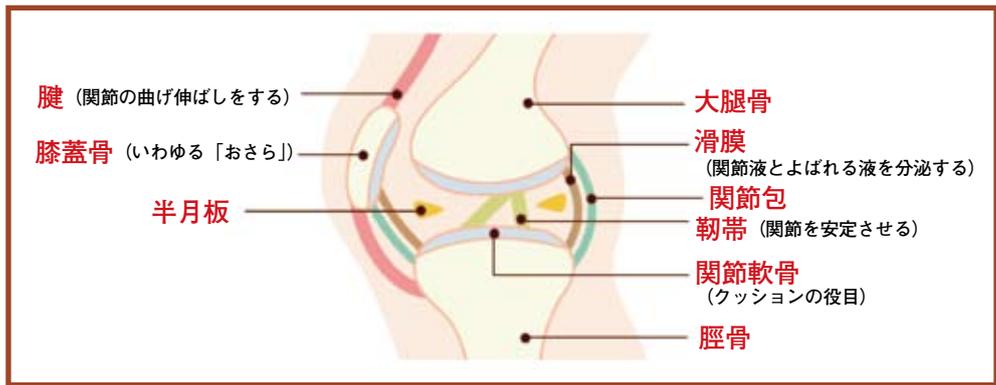
はじめのうちは関節を動かす時に痛いと感じるだけのことが多いようですが、次第に立っただけでも持続的な痛みを感じるようになり、さらに進行すると安静にしているだけでも痛むようになります。

●関節の痛みの種類

1. **自発痛**
関節を動かさないのに感じる痛み。慢性関節リウマチなどの病気は休んでいても痛い
2. **寒冷痛**
寒くなり、冷えてくると関節に感じる痛み
3. **運動痛**
関節を動かした時に出る痛み
4. **荷重痛**
体重が関節にかかった時に骨同士がこすれて起こる痛み。膝関節や股関節、足関節などに表れる
5. **阻血痛（ソケツツウ）**
関節の周囲の血流が悪くなって起こる痛み
6. **心因痛**
関節に疾患や損傷がないのに精神的なストレスによって感じる痛み



動かした時に痛みを感じる場合と、動かさない時にも痛みを感じる場合があります。関節はスムーズに動くために複雑な構造からできています。その一つが骨と骨の間にある関節軟骨で、関節を動かした時の痛みの原因はここにあります。関節軟骨には血管や神経は通っていません。体の組織を形作る栄養は血管を通して送られますから、関節軟骨は修復や再生がほとんどされない、とても弱い器官だと考えてもいいでしょう。



●こんな方はご注意！関節痛を起こしやすいタイプ

○ 脚の方	日本人の半数以上が相当。関節の内側に約7割の負担が集中することにより、内側関節軟骨に大きな負担がかかり、磨耗・変形を起こしやすくなる。
肥満気味の方	体重の増加は膝関節に大きな負担がかかる。体重を1kg減らすだけで、動いた時などに片膝にかかる負担は3～5kg減ると言われている。
中高年 (特に女性)	高齢者は関節を支える筋肉が弱いので、関節がぐらぐらしやすく、変形になりやすい。特に女性は男性に比べて関節の面積が小さいため、荷重が大きいことも一因と言われている。この関節痛を「変形性関節症」という。

●日常生活で気をつけたいこと

膝の関節痛を軽減するためには、普段の生活でこんなことを心がけましょう。

◇太りすぎは関節痛の一因。生活改善を！

体重が増えると膝への負担もそれだけ多くなり、痛みの原因になりかねません。症状の悪化を避けるためにも、太りすぎないように、栄養のバランスをとり、食事の量をコントロールして肥満を防ぎましょう。軟骨や骨の構成成分であるコラーゲンや、骨の基礎を作るカルシウムなどを多く含む食事にも心がけるとよいでしょう。



◇筋力で関節をサポート

骨や関節に対する負荷をやわらげるのは筋力。加齢などにより筋力が低下すると、関節にかかる負担が増加します。水中ウォーキングなど、あまり関節に負担がかからない適度な運動で、筋力の低下を防ぎましょう。また、膝が悪くなるほど、歩かなくなってしまいがち。しかし、関節は動かさなければ余計に萎縮が進み、ますます関節周囲の筋力も低下してしまいます。こうした悪循環に陥ることがないように、日頃から体を動かすように心がけましょう。

◇クッション性の高い足にあった靴を選びましょう

◇膝を冷やさないようにしましょう

こんな時は病院へ・・・

関節痛には、病気が隠れている可能性もあります。関節に激しい痛みが起きたら、まずは安静にすることが大切です。無理して動かすと症状を悪化させてしまうこともあるため、痛みが落ち着いてきたら病院を受診しましょう。早めに対処しておけば、関節痛の予防にもなります。



～編集後記～ 秋の早朝の寒さには気をつけよう

寒くなると血管が収縮しやすくなるため、冷たい水で顔を洗ったりすることにより血圧が急上昇することがあります。特に秋が深まる11月は水も急に冷たくなります。高血圧や動脈硬化の診断を受けている方は、洗顔時はお湯を使うようにして、身体に急な負担をかけないようにしましょう。 亀井 (若水ハロー)