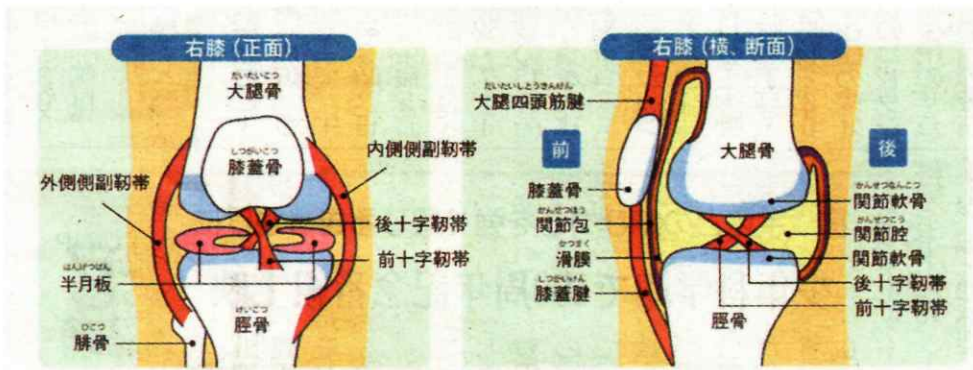


### 膝関節の構造



全業工業ホームページ 健康情報「膝が痛い!」より引用

## ⑬ 立ち上がるとき、膝が痛むことは…?

### 人生100年時代の健康管理



桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前日まで、脊椎の代表的な病気である腰部脊柱管狭窄(きょうようさく)症を取り上げまし

することが必要です。膝関節の主な骨は、大腿骨(太ももの骨)、膝蓋骨(しつがいこつ)膝のお皿)、脛骨(けいこつ)すねの骨)です。関節内の骨の表面は軟らかい関節軟骨で覆われ、硬い骨がこすれ合っても傷つかず、しかも滑らかに動くようになっています。

たが、今回から関節の病気で最も多い「変形性膝関節症」を紹介しします。膝関節は人体で最も大きな関節ですが、最も体重負荷のかかる関節であり、長年の荷重で病気になるやすいのです。膝関節は蝶番(ちょうつがい)のように大腿(だいたい)と下腿(かたい)の曲げ伸ばしをしています。歩行や方向転換、その他の動作をするとき、ねじれず、くじけず、しかも、衝撃によるダメージを吸収

ますが、Cの字をした半月板は内側と外側に1枚ずつあり、大腿骨と脛骨の間のクッションとして衝撃を和らげる一方、関節がグラグラしないように二つの骨をしつかりと支えています。関節は関節包という袋に包まれています。その内面は滑膜(かすまく)で覆われています。滑膜が産生する関節液は軟骨に酸素や栄養を与えると同時に、関節を滑らかに動かす潤滑油の役割をしています。膝関節にはさまざまな筋肉と筋肉の両端で骨に付着する腱(けん)が付いています。筋肉

は膝を動かす原動力であり、太もも前面の筋肉(大腿四頭筋)は膝関節の曲げ伸ばしをする際に体重を支える重要な役割を担っています。膝を曲げる際には、太ももの後ろにあるハムストリングス(膝屈曲筋)が収縮し、逆に大腿四頭筋が緩んで、大腿骨が脛骨の上を後方にすすべることで膝が曲がります。膝蓋骨は、大腿四頭筋と脛骨とをつなぐ腱の間に

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

## 保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	250	168	102	57
新型コロナウイルス感染症	194	267	320	328
RSウイルス感染症	21	40	51	58
咽頭結膜熱	35	23	43	45
A群溶連菌咽頭炎	41	90	57	51
感染性胃腸炎	260	356	356	349
水痘	3	7	8	8
手足口病	8	3	14	12
伝染性紅斑	0	1	0	0
突発性発疹	18	20	22	20
ヘルパンギーナ	30	42	120	208
流行性耳下腺炎	2	3	5	9
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	3	4	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	1	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(6月12~18日)

桐生地区では新型コロナウイルス感染症は微増、インフルエンザは減少の傾向

### はやってる病気は?

ヘルパンギーナ流行が始まる。雨模様の数日後、カッと晴れた空に、目を細めたくなるようなまぶしい雲が山の端の向こうに湧き立っていました。夏の訪れはもう待たないにそこまで来ているようです。また、夏風邪の一種であるヘルパンギーナが流行し始めており、患者数を増やしてきています。生活の場面ごとに感染のリスクを考えて、適切にマスク着用や手指消毒などを行ってください。(26日、桐生市医師会)

### ヘルパンギーナ流行始まる

を見せたいです。

広告 「STOP! 突然死」 — 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

## AED設置施設

デイサービス 笑々 くすくす

みどり市笠懸町西鹿田789-12 ☎0277-46-8285

認定こども園 昭和こども園

桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976

認定こども園 ひろさわ保育園

桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411

リハビリ特化型 デイサービス

リハ・アシスト ホンダ Reha+Assist HONDA

桐生末広店 桐生市末広町6-28 0277-46-8011  
 桐生東店 桐生市東6-1-6 0277-20-1811  
 桐生相生店 桐生市相生町5-473-1 0277-55-6011

家具のホンダ

みらいネクスト株式会社

デイサービス みらい デイサービス アヴェニール

http://www.mirai-kaigo.com tel.0277-32-6310

きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています

本店営業部・本町 新桐生・相生 大間々・笠懸・太田 前橋・伊勢崎・玉村

桐生信用金庫 リーガル 01-981

時宗 仏守山 青蓮寺

桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268

24日はおびぞろさま縁日 日限地藏尊

〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066 http://www.jizo24.com

株式会社 砂塚製作所

みどり市笠懸町久宮398-8 TEL.0277-76-0591

田島電気株式会社

桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011代

介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の社

桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557