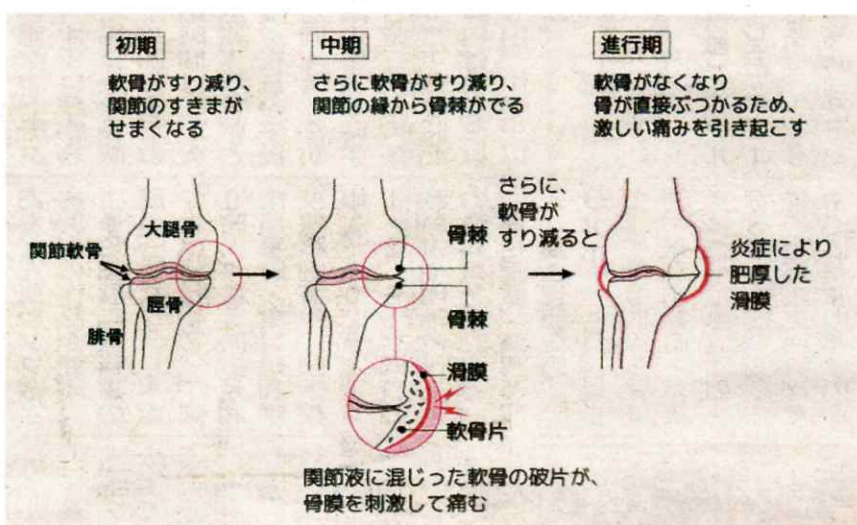


変形性膝関節症でみられる関節の状態



オムロンヘルスケアホームページ「痛みWi th: 変形性膝関節症とは」から許可を得て転載(一部改変)

骨軟骨・靭帯(じんたい)・筋肉・腱(けん)などが巧みに機能しているが、膝関節軟骨の変性・摩耗を中心に関節を構成する組織に異常を生じて変形性膝関節症になると説明しました。

なお、「変形性関節症」は英語で「Osteoarthritis」(略してOAと呼ぶので、変形性膝関節症は「膝OA」と呼ばれます。

膝OAの患者さんは非常に多く、わが国には症状のある人が1000万人、症状はないがレントゲンで膝OAの所見のある人を含むと3000万人と推定されています。女性が男性の2倍ほど多く、60歳以上の女性では60〜80%に膝OAがあるとわ

られています。主な原因は、加齢と長年にわたる荷重です。肥満は大きなリスク要因です。ある研究データでは、体重が1kg増えると平地歩行時の膝への負担が2〜3kg増えるといわれています。また、膝関節への負担は、普通歩行時には体重の2.8倍、速歩では4.4倍、階段下りでは4.9倍まで増えますので、肥満があるほど日常にかかる負担も増えます。

筋力の低下も大きな要因です。膝関節ではとくに大腿(だいたい)の四頭筋(太ももの前側の筋肉)が重要な役割を担っており、大腿四頭筋の筋肉が衰えると膝関節が不安定になり、膝関節への負担がさらに増します。高齢者や女性が膝OAになりやすいのは、筋力不足に陥りやすいからと

も考えられています。膝関節の関節面にある関節軟骨は2〜3mmの厚さがある関節面の滑りを良くすると同時にクッションの効果があります。ところが、加齢とともに軟骨の弾力性が失われ、持続的な荷重負担によってすり減っていきます。亀裂が入って壊れていく

◆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。

114 変形性膝関節症になると...

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。

前回は、変形性膝関節症の導入として、膝関節の解剖と機能を紹介しました。膝関節は

く、わが国には症状のある人が1000万人、症状はないがレントゲンで膝OAの所見のある人を含むと3000万人と推定されています。女性が男性の2倍ほど多く、60歳以上の女性では60〜80%に膝OAがあるとわ

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	168	102	57	29
新型コロナウイルス感染症	267	320	328	335
RSウイルス感染症	40	51	58	87
咽頭結膜熱	23	43	45	35
A群溶連菌咽頭炎	90	57	51	71
感染性胃腸炎	356	356	349	307
水痘	7	8	8	4
手足口病	3	14	12	27
伝染性紅斑	1	0	0	1
突発性発疹	20	22	20	24
ヘルパンギーナ	42	120	208	453
流行性耳下腺炎	3	5	9	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	4	2	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	0	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	0	0	0

7月に入り、梅雨明けの便りもありますが、線状降水帯による豪雨で水害の発生している地域もあります。沖縄では新型コロナウイルス感染症の感染者が増え、病院の対応に支障が出ているようです。群馬県内でも感染者は徐々に増えつつあります。

新型コロナ以外では、子どものヘルパンギーナなどがかなり流行してきているよう

はやってる病気は?

で、しっかりとした対応が必要で、手洗い、うがいをし、必要な状況ではマスクを利用しましょう。

インフルエンザも地域によって流行がありますので、注意してください。子どもに多いRSウイルス、溶連菌感染症なども多くみられます。食事や睡眠をしっかりとって、体調に気を付けて自己管理してください。

(3日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (6月19日〜25日)

「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市 及び近郊エリア **AED設置施設** 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。

恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	認定こども園 みらい 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	認定こども園 ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949代	GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2-ishii_dental	認定こども園 たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	認定こども園 菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
田島電気株式会社 桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011代	関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	認定こども園 ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	認定こども園 だいゆう保育園 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313
北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706	市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農くんま指定 三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181代 FAX.0277-43-5380