

膝OAの症状チェック



- 毎日の生活で膝の痛みや違和感*を感じる
- 正座やしゃがむのがつらい
- 膝がまっすぐ伸びない
- 膝が腫れたり熱をもつことがある
- 膝の曲げ伸ばしで音(コキコキ、ゴリゴリ)がする
- くつの外側のすり減り方が激しくなった(O脚)
- 膝に水(関節液)がたまっていたことがある

*膝の痛みや違和感を感じる時

- ・歩き始め
- ・椅子や床から立ち上がる時
- ・単なる膝の曲げ伸ばし
- ・長時間の歩行や運動の後
- ・階段の昇り降りや下り坂

節軟骨の変性・摩耗から始まることを説明しました。では、どうすれば、膝OAに気付くことができるのでしょうか。チェックリストの説明の前に、どのような人に起こりやすいか、復習を兼ねて紹介しましょう。

膝OAが起これやすいのは、40歳以上の女性、太っている(特に肥満指数が27を超える)人、O脚がある人、筋肉の少ない(筋力が弱い)人、激しい運動をしている(していた)人、膝のけがをしたことがある人などです。そういった方は、特に膝OAのリスクが高いので、気を付けましょう。膝OAの所見のある人を含むとおおよそ300万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関

節軟骨の変性・摩耗から始まることを説明しました。では、どうすれば、膝OAに気付くことができるのでしょうか。チェックリストの説明の前に、どのような人に起こりやすいか、復習を兼ねて紹介しましょう。

膝OAが起これやすいのは、40歳以上の女性、太っている(特に肥満指数が27を超える)人、O脚がある人、筋肉の少ない(筋力が弱い)人、激しい運動をしている(していた)人、膝のけがをしたことがある人などです。そういった方は、特に膝OAのリスクが高いので、気を付けましょう。膝OAの所見のある人を含むとおおよそ300万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関

節軟骨の変性・摩耗から始まることを説明しました。では、どうすれば、膝OAに気付くことができるのでしょうか。チェックリストの説明の前に、どのような人に起こりやすいか、復習を兼ねて紹介しましょう。

膝OAが起これやすいのは、40歳以上の女性、太っている(特に肥満指数が27を超える)人、O脚がある人、筋肉の少ない(筋力が弱い)人、激しい運動をしている(していた)人、膝のけがをしたことがある人などです。そういった方は、特に膝OAのリスクが高いので、気を付けましょう。膝OAの所見のある人を含むとおおよそ300万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関

節軟骨の変性・摩耗から始まることを説明しました。では、どうすれば、膝OAに気付くことができるのでしょうか。チェックリストの説明の前に、どのような人に起こりやすいか、復習を兼ねて紹介しましょう。

膝OAが起これやすいのは、40歳以上の女性、太っている(特に肥満指数が27を超える)人、O脚がある人、筋肉の少ない(筋力が弱い)人、激しい運動をしている(していた)人、膝のけがをしたことがある人などです。そういった方は、特に膝OAのリスクが高いので、気を付けましょう。膝OAの所見のある人を含むとおおよそ300万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関

◆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。

①⑤ 変形性膝関節症と気付くには...

前回、変形性膝関節 多く、症状のある方は(膝OA)は非常に 約1000万人、症状

人生100年時代の健康管理
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。

はないがレントゲンで膝OAの所見のある人を含むとおおよそ300万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関

ている(特に肥満指数が27を超える)人、O脚がある人、筋肉の少ない(筋力が弱い)人、激しい運動をしている(していた)人、膝のけがをしたことがある人などです。そういった方は、特に膝OAのリスクが高いので、気を付けましょう。膝OAの所見のある人を含むとおおよそ300万人と紹介しました。また、膝OAは長年の荷重による膝の関

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	102	57	29	22
新型コロナウイルス感染症	320	328	335	387
RSウイルス感染症	51	58	87	99
咽頭結核熱	43	45	35	40
A群溶連菌感染症	57	51	71	70
感染性胃腸炎	356	349	307	331
水痘	8	8	4	6
手足口病	14	12	27	28
伝染性紅斑	0	0	1	0
突発性発疹	22	20	24	17
ヘルパンギーナ	120	208	453	543
流行性耳下腺炎	5	9	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角膜炎	4	2	2	5
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	1
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
百日咳	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(6月26日~7月2日)

新型コロナウイルスの流行じわり
そろそろ梅雨明けを思わせる天候ですが、熱中症がすでに多発しているようです。くれぐれも水分補給を忘れないようにしてください。新型コロナウイルス感染症の第9波が始まっているようで、沖縄では感染者が大幅に増えています。群馬県内でも確実に増えつつあります。特に10代、20代が多く発症しているようです。治療がしっかりとできて、重症化するケースは

はやってる病気は?

少ないようですが、高齢者は注意が必要でしょう。帯状疱疹(ほっしん)は、子どもの頃、水痘(みずぼうそう)になると、そのウイルスが体内に潜伏し、大人になって免疫力が低下してくると発症するもので、赤い発疹や水疱が現れ、痛みを伴います。ときには激痛となり、入院するケースもあります。すでにワクチンが開発されています。補助金も出ているようなので、心配な人は接種の検討も(10日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・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。

<p>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</p>	<p>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</p>	<p>認定こども園 昭和こども園 桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>時宗 仏守山青蓮寺 桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268</p>	<p>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</p>	<p>株式会社 砂塚製作所 みどり市笠懸町久宮398-8 TEL.0277-76-0591</p>
<p>家具のホンダ</p>	<p>24日はおじぞうさま様日 日限地蔵尊 〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066 http://www.jizo24.com</p>	<p>桐生信用金庫 リーガル 01-981</p>	<p>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</p>