

### 変形性膝関節症の予防(日常生活での注意点)

膝に負担がかからない生活様式を心掛ける

- ・ベッド、洋式トイレ、椅子を使う生活にする
- ・階段では手すりを使う
- ・正座を避ける

適正体重を保つ(肥満があれば減量する)

膝の筋力や柔軟性を上げる運動をする

- ・ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える
- ・膝関節を柔らかくするストレッチを行う

膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする



日本整形外科学会「変形性ひざ関節症の運動療法」のホームページへのリンク

## 116 膝と長く上手につき合うには…

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。

前回、変形性膝関節症(膝OA)の症状について、とくに膝OAと気づくためのチェック

リストと、膝OAになりやすい人について紹介しました。膝OAは加齢に伴って増加する病気です。現状では膝OAを治す特效薬はありませんから、膝OAは進行することはあっても治ることはありません。症状がなければいい場合、進行予防のための生活習慣が大切です。症状のある膝OAでは、症状(痛み)の緩和と膝機能の改善によって、生活の不自由さを減らすことが目標となります。治療の原則は、保存療法(手術を行わない方法)を行い、それでも改善が得られず、痛みがひどい場合や生活に支障がある場合に手術療法を検討します。

115回を読み直してください。膝の構造、膝に起こっていること、なぜ痛むかを知れば、自己管理はおおとできます。生活上の注意では、激しい動作や正座を避けるなど、変形性膝関節症に負担をかけることが基本です。体重を減らすことは、膝への負担の大幅軽減になります。生活環境の見直し、たとえば、ベッド、洋式トイレ、階段の手すり、などにより膝の負担は軽くなります。運動療法は、①関節可動域訓練(膝の動きを良くする)②下肢筋力強化(膝を支える

筋肉を鍛える)が基本です。膝の動きは、膝の曲げ伸ばしを良くすること、膝の裏の硬さをとることで改善します。下肢筋力強化では、太ももの前の筋肉と太ももの外側の筋肉、そして脚全体の筋肉を鍛えます。膝への負担の少ない自転車エルゴメーターやプール歩行がお勧めですが、家庭でも簡単にできる可動域訓練(膝の動きを良くする)②の下肢筋力強化(膝を支える

◆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	29	22	11	32
新型コロナウイルス感染症	335	387	455	610
RSウイルス感染症	87	99	114	135
咽頭結膜熱	35	40	43	41
A群溶連菌咽頭炎	71	70	68	59
感染性胃腸炎	307	331	243	278
水痘	4	6	4	6
手足口病	27	28	31	11
伝染性紅斑	1	0	2	0
突発性発疹	24	17	19	13
ヘルパンギーナ	453	543	629	543
流行性耳下腺炎	3	2	21	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	5	9	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	1	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
百日咳	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(7月10日～16日)

インフルくん&コロナちゃん⑥  
みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。いやーあついね！「ココミのうさぎ」はタイショをすきたところ。がっこうはナツヤスミにはいり、かぞくりようだったたり、ブカツのたいかいだったり、いろいろスケジュールがメジロオシじゃないかな。

### はやってる病気は？

いわゆるナツカゼもはやってるね。ネットがあがったりきいたり、セキがながびいたり、おなかのちようしをくずしているヒトもすくなくないなあ。ネットウシウウたいさくもこうじながら、ドヨウのゴウブツでもたべながら、ウイルスにまけないでがんばっていきましょう。(24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>社会福祉法人梅田福祉会</p> <p><b>梅の郷</b></p> <p>TEL: 0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4</p> <p>デイサービス 奏 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755</p> <p>住宅型有料老人ホーム カノン 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045</p> <p>株式会社 Tomorrow </p>	<p>内科・小児科 志鳥クリニック</p> <p>みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998</p> <p><b>DARWIN</b></p> <p>ほけんの窓口</p> <p>5店舗に設置しています</p> <p>桐生店 ☎0120-113-692</p> <p>ジョイフル本田ニコール太田店・新橋店・ガーデン前橋店・フレストモール新前橋店</p> <p>一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員</p> <p>火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い</p> <p><b>株式会社 アイホケン</b></p> <p>〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178</p>	<p>万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい</p> <p><b>桐生中央商店街</b></p> <p>本町4丁目～本町5丁目 (美喜仁付近) (コパトラ薬局付近)</p> <p><b>BOAT RACE 桐生</b></p> <p>みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411</p>	<p><b>武藤接骨院</b></p> <p>桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667</p> <p><b>和膳</b></p> <p>TATSU KICHI</p> <p>桐生市新宿3丁目13-10 <b>0277-44-3525</b> 大小宴会承ります</p>
<p>デイサービス 田福庵</p> <p>桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581</p>	<p><b>加藤鉄工株式会社</b></p> <p>桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代</p>		