

店頭から
「こんにちば」

第97回

痛みが消えても毎日繰り返すべきこと 変形性膝関節症には末長い対処を

ペットボトルのキャップを回せない、ビンのフタも開けられない…。
そうしたときもまた、ヒトは筋肉の衰えを感じるのでしょう。

介護補助ロボットが登場を

ふんわりと沈み込むソファから、スウッと立てなくなったとき、脚の筋肉が弱ってきたことを感じたりもします。

いつか、体重を支えることができなくなって、膝に負担がかかり、変形性膝関節症は始まるものです。

そうした折、固くしまったビンのフタと、ビンとを挟んで、ギューンとモーターが唸り、スパッとフタを開ける便利グッズが登場を。とはいえ、便利グッズで、膝の関節の代わりになるようなものは、まだ見当たりません。

介護補助ロボットが開発され、関節に負担がかかりにくいという大がかりなものは出てきました。

しかし、まだまだ私たちの手の届くような価格にはなりませんね。

座位ヒザ伸ばしを毎日

毎週マッサージ師の施術を受けていると、体調がよく分かります。

極度に疲労をしているときは、

全身の筋肉もガラ〜んと、ゆるくなってしまうそうです。

私自身、疲労がひどく、もう体力的に限界だと思ふ時期がありました。朝、布団から起きて歩こうとすると、20年以上前に十字靭帯が断裂してしまったほうの脚の膝が、緩んでいるのを感じたものです。

案の定、足が床につくと、膝の関節に激痛が走りました。体重をかけることができません。

片脚でピョンピョンと跳ねながら移動を。

ジムで運動前にするようなストレッチとマッサージを入念に行い、膝周りの血流をよくして、恐る恐る立ち上がったものです。

1週間ほど経ち、少しはラクになったのですが、初期の変形性膝関節症だとレントゲンを撮って分かりました。

横になって体重がかからない状態ですと、膝の間隙は広く正常に見えますが、立位で撮影すると、膝の内側の間隙が狭くなっています。

念のためMR I撮影をすると、

膝前十字靭帯は断裂して、痕跡も確認できません。内側の半月板も損傷しています。

過去に、このようなケガをしている人は大腿四頭筋、大腿二頭筋を常々しっかり鍛えておかないと、何かあれば、古傷がすぐに痛みます。

そこで、私は、エビデンスがある座位ヒザ伸ばしの運動を、朝晩30回ずつ継続して行いました。

すると、現在では、膝の痛みはゼロに。

しかし、これからも継続することが大切です。サボるとまた、膝痛が出てくることでしょう。

一生、筋肉トレーニングとストレッチがやめられません。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生



プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「健やかな1年としていきましょう」