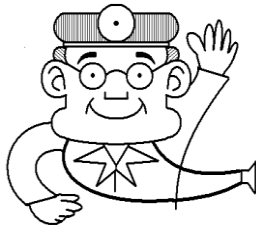


第170回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2018年5月24日(木) 18時30分～20時30分

あすてっぷ KOBE セミナー室3

参加者 29名 (うち聴覚障害者 12名)

テーマ: 「きちんとリハビリすれば楽になる」

～その2. 膝と足の痛み～

講師: 井尻 慎一郎 先生 (井尻整形外科院長 / 神戸市垂水区)



●膝の痛みについて

○関節と軟骨

- ・軟骨には血管がなく、関節を動かすことで酸素と栄養が関節液からしみ込んで、補われる
- ・関節を動かさないと、軟骨が萎縮する → 動かして柔軟にしておく

膝の痛みの代表的なものとして・・・

変形性膝関節症

年齢とともに関節表面の軟骨がすり減り、骨も変形して痛みを生じたり、動きが悪くなる病気。女性に多い。

〈原因〉

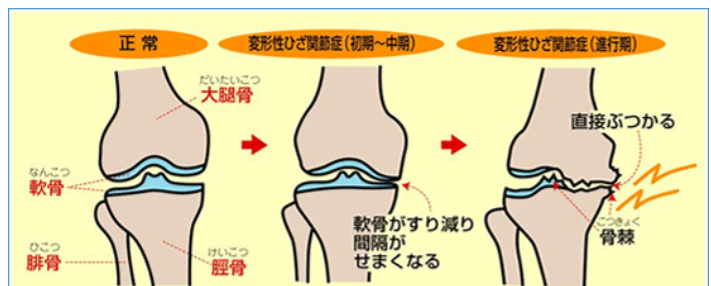
- ・加齢による関節組織(軟骨)の変形
- ・肥満などによる膝関節への過剰な負荷
- ・子どものころからのO脚
- ・靭帯、半月板の損傷や関節リウマチに罹っている

〈症状〉

- ・動き始めに痛む
- ・立ち上がるときに痛む
- ・坂道や階段の特に下りに痛む
- ・関節に水がたまる
- ・しゃがんだり正座したりすると痛む、または正座ができなくなる
- ・進行すると、痛みで歩くことが困難に

〈治療 ～運動～〉

- ・地上でのウォーキングが手軽でおすすめ。膝に痛みがある場合は水中ウォーキング。水の抵抗があるので筋力もつく。
- ・ランニングは危険!! 着地時に膝に負担がかかる!
- ・大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)を強くする体操



〈治療 ～装具～〉

- ・ 足底板 → 脛骨をやや垂直にして O 脚を予防する
- ・ 膝関節に装具をつける → 膝を安定させて痛みを軽減



〈変形性膝関節症の進行を少しでも遅らせるために・・・〉

- ・ 体重を減らす、2kg でもいい
- ・ お風呂に入って温める
- ・ 正座よりも椅子にすわる
- ・ 激しい動き、急な動きをしない（例：信号が変わりそうなときにダッシュしない）
- ・ 重い荷物を持つときは、キャリーバッグにする
- ・ 杖を利用する
- ・ 大腿四頭筋の筋力を強めて、膝がぐらぐらしないようにする

●つぎに、足の痛みについて

がいはんぼし 外反母趾

〈原因〉

原因の一番は靴。

若い頃は足の縦と横のアーチが保たれているが、年齢を重ねると体重の増加や足底の筋力の低下などにより、扁平足と同時に足が横に広がり、靴の中で圧迫を受けやすい

〈予防〉

- ・ 先の細いヒールの靴はなるべくはかない
- ・ 少し外反母趾の傾向があるときは、親指と人差し指の間に「ゆびはさみ」を夜間だけでも装着する
- ・ 足の指で、“グー、チョキ、パー”を1日10回
- ・ 足の甲の親指と人差し指のあいだの筋肉を押してほぐす

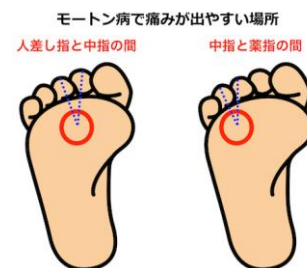


痛みを伴うようになれば…

消炎鎮痛剤の湿布や塗り薬を使いながら、足の甲を持ち上げる足底板（アーチサポート）や外反母趾用の靴を、装具の専門家に足の型を採型してもらって作るのがよい

モートン病

- ・ 中年の女性に多い
- ・ 靴をはいたときに、足の中指と薬指、または人差し指と中指の中央の足底に指すような痛みが生じ、それらの指の内側にしびれを起こす病気
- ・ 靴の工夫とステロイドホルモンの局所注射が有効
- ・ 足底板も有効なことがある



へんぺいそく 扁平足

- ・ 土踏まずの部分が落ち込んで、立った時に土踏まずが地面についてしまう状態。無症状のことが多いが、足全体やひざ下の疲れやすさ、張りや軽い痛みを生じることがある



- ・大人の扁平足の原因は、立って生活する時間が長い、女性で全身の関節が柔らかい、あるいは筋力が弱い、体重が重いなど
- ・足の指を曲げて（物をつかむような動き）足裏の筋肉をきたえる。10～20回を1日2セット

※インソール（アーチサポート）は「外反母趾用」「モートン病用」「扁平足用」などいろいろな種類が売られているが、扁平足用はすべての症状に使える



井尻先生より、健康に生きるためのアドバイス

- ★ 健康に対しては食欲であるべし
- ★ 年をとっていると考えずに、若くないと考える
- ★ しかし自分は中古車なので多少は問題もあると納得する
よく手入れされた中古車をめざす
- ★ くよくよしない、ポジティブシンキング
骨折しても、次の骨折を起こさないぞと思う
寒くなったから痛むと考えずに、秋や冬の季節を楽しむ
- ★ 自分が主演俳優、医師は舞台監督
- ★ 笑いは副作用のない薬
- ★ 元気に老いて、元気に死ぬ

●講演後の質疑応答より (ろう者の質問)

Q. 年齢に応じた運動というものは？

A. 決まった運動量はないが、無茶をしないことが大切。じっとしていると血行が悪くなるので、時々でも動くことが良い。『1日10000万歩』と言われるが、5000～8000歩で十分とも言われている。歩数にこだわるとストレスにもなるので、それよりも『30分歩く』など時間を決めることにかまわない。



Q. 寝転んで（仰向けになって）行う運動は、腰が痛いときはやらないほうがよいか？

A. 腰が痛くならない格好でなら行ってもよい。横向きに寝たり、仰向けで膝をかるく曲げて（浮かせて）行うと良い。

Q. 膝の痛みがあり、特に立ち上がるときに痛みが強いのだが…

A. 動き初めが痛いときは、動作をゆっくりすることを心がける。立ち上がるときは、ひと呼吸おいてから。信号が青になっても、いきなりダッシュしない。



Q. 膝の痛みにサプリメントは効果があるか？

A. 膝関節に関してのサプリメントはほぼ効果がないといってよい。サプリメント＝健康補助食品であり、あくまで食品であり、効果のある薬とは異なる。

(健聴者の質問)

Q. 階段をつかうことが良いとTVで見て、昇りは階段を使っているが、降りるときはエレベーターにしているのだが…

A. 階段を降りるときは負荷が大きくなるので、それが正解。鍛えるということにおいては、階段の上下運動は負荷が大きいの使わない方がいい。足を鍛えるのは平地でよい。