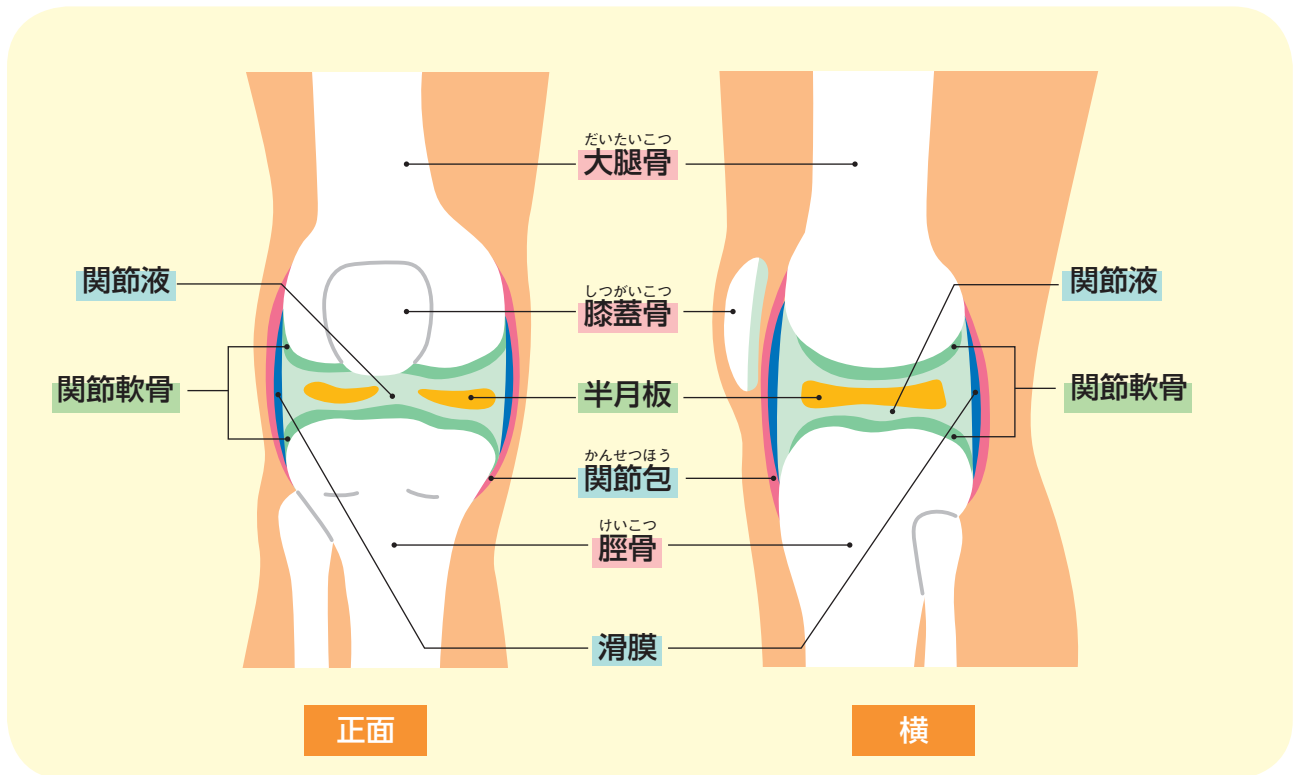


# ひざのしくみ

ひざが痛いというお悩みは、今やほとんどの人が抱える問題。  
そこで、ひざの構造や痛みのしくみについて、ポイントを説明します。



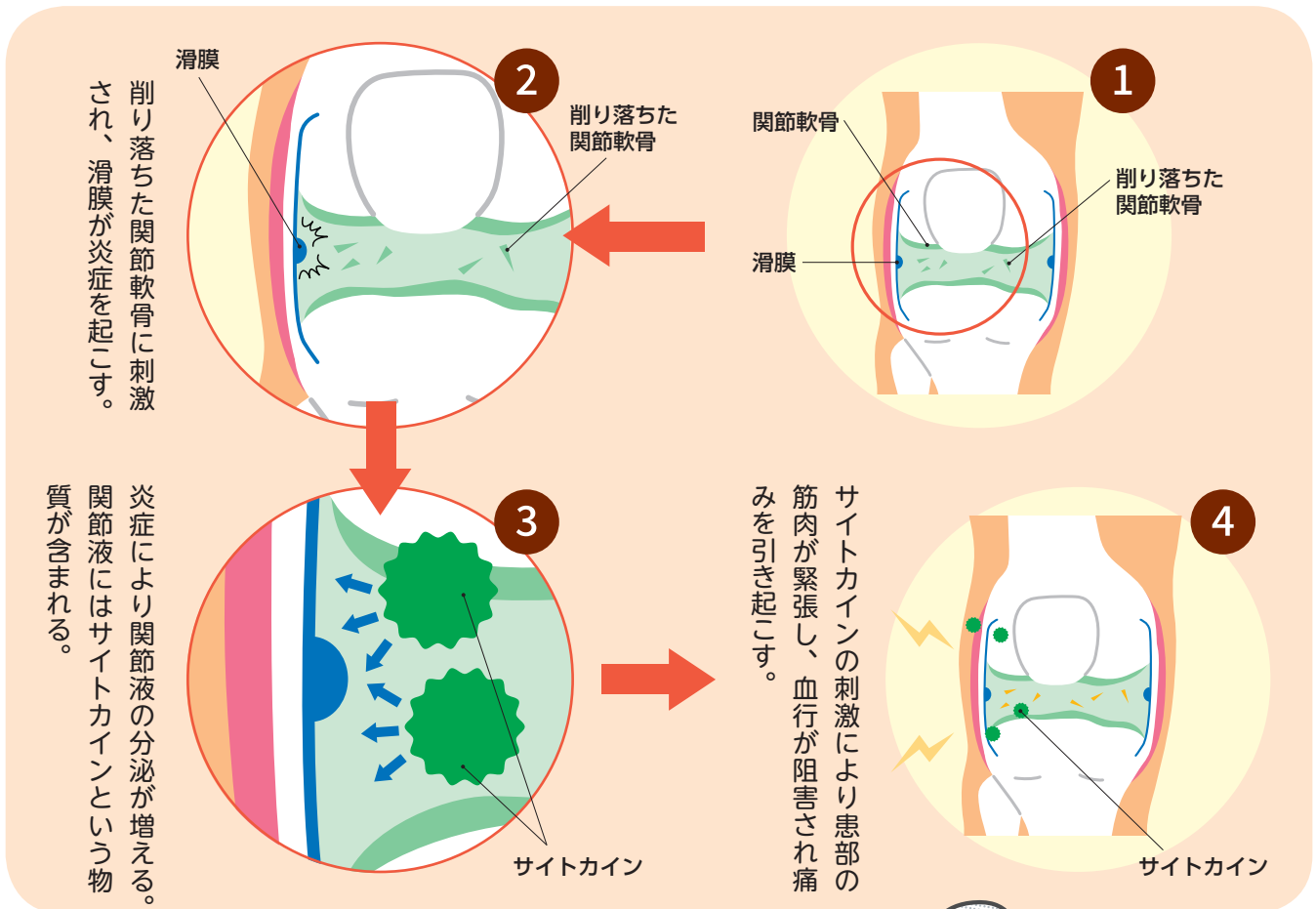
## ひざの構造

ひざは、太ももの骨である**大腿骨**、すねの骨である**脛骨**、太ももとすねのつなぎ目の**膝蓋骨**の三つの骨でできています。

大腿骨と膝蓋骨の間には、約4〜5mmほどの**関節軟骨**と**半月板**があり、それぞれがひざにかかる衝撃を吸収するクッションの役割をしています。また、関節部分の大腿骨と脛骨の周りには**関節包**という膜で包まれており、その中には透明で粘り気のある**関節液**が入っています。関節液は、関節包の内側にある**滑膜**という膜から分泌され、関節がなめらかに動くための潤滑油の役割をしています。

## ひざの痛みが起きるしくみ

ひざの痛みは、関節内に炎症が起きることで発生します。ひざの痛みの原因は人によってさまざまですが、「関節内に炎症が起きる」という点では、どの原因も共通しています。病気やケガ、加齢などによって関節軟骨が削り落ちると、関節内の内側にある滑膜を刺激し炎症が起きます。すると、滑膜は白血球やリンパ球を含んだ関節液を通常より多く分泌します。その際に、関節液の中に含まれるサイトカインという物質の刺激によって、周辺組織が緊張して血行不良が起き、ひざの痛みを引き起こしてしまいます。



## ひざと上手につきあおう

自分のひざと上手につきあっていくには、ひざを十分に手入れる努力が必要です。ストレッチでひざの可動域を維持する、筋肉トレーニングで筋肉をつける、栄養素をしっかりと補う、など歩いたり座ったりしても痛まないひざを目標に、無理のない範囲で出来ることをしっかりとやっていきましょう。