



関節痛

肩、腰、膝、関節痛は多くの人を抱える悩みです。
日常生活に大きな影響を与える関節痛について解説します。

関節とは

まず、関節は「2つ以上の骨が連結している部分」と定義されています。関節には、頭蓋骨のように繊維物質で結びついていてまったく動かないものと、背骨や肋骨のように少しだけ動くもの、顎や手足のようにいろいろな方向に自由に動くものがあります。

自由に動く関節は2つの骨の先端が軟骨になっており、その周りは関節包で包まれています。さらにその外側を靭帯が2つの骨をつなぐように覆っています。また、軟骨と軟骨のすき間には滑膜かっまくという薄い膜があり、この膜が分泌する滑液は、潤滑油の役目を果たしています。

このように、関節は骨同士が傷つけ合うことを防ぐような構造になっていますが、何らかの原因によって周辺に不具合が生じ、痛みが起ることがあります。そうした痛みのことを総称して「関節痛」と呼んでいます。

日常生活で考えられる 関節痛の原因

日常生活で関節痛が生じる原因として多いのは「運動」です。普段あまり運動をしない人が急に運動をする、または習慣的に運動をしている人が使いすぎによって痛みが生じる、などがあげられます。

他に、「加齢」や「過度の肥満」も原因として考えられます。加齢によって軟骨が弾力性・保水性を失うことで関節が変形し関節に炎症が起こる、体重が重いために腰や膝の負担が大きくなるなどです。

関節痛を伴う疾患

肩関節周囲炎 (四十肩・五十肩)

明らかな原因はないのに、肩関節の周辺に炎症が生じる。数ヶ月から数年かけて徐々に痛みが改善していくことが多い。

脊柱管狭窄症

最大の発症原因は加齢。また、ほとんどの腰痛は腰にくり返し負担がかかることの積み重ねによって発症する。

変形性膝関節症

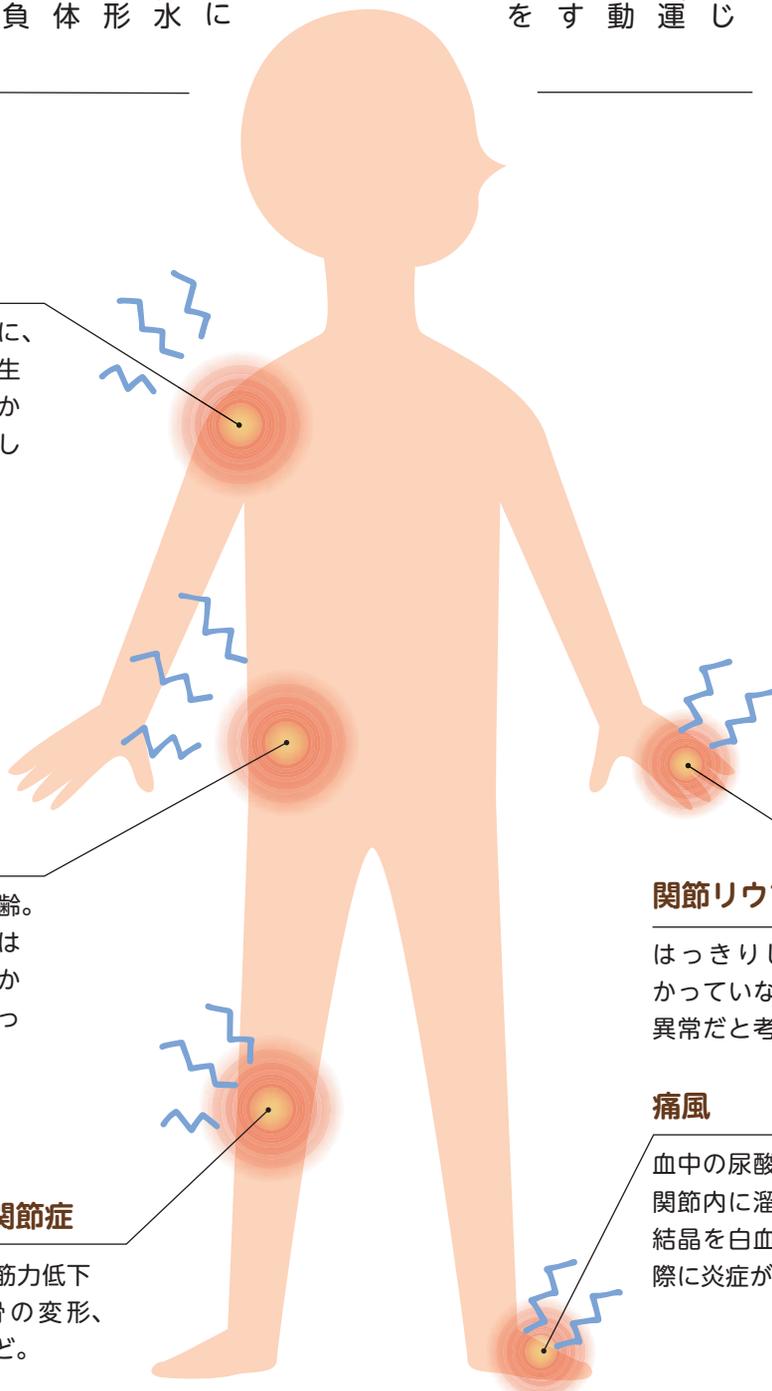
加齢による筋力低下や関節軟骨の変形、使いすぎなど。

関節リウマチ

はっきりした原因はわかっていないが、免疫の異常だと考えられている。

痛風

血中の尿酸値が高くなり、関節内に溜まった尿酸塩結晶を白血球が処理する際に炎症が起こる。

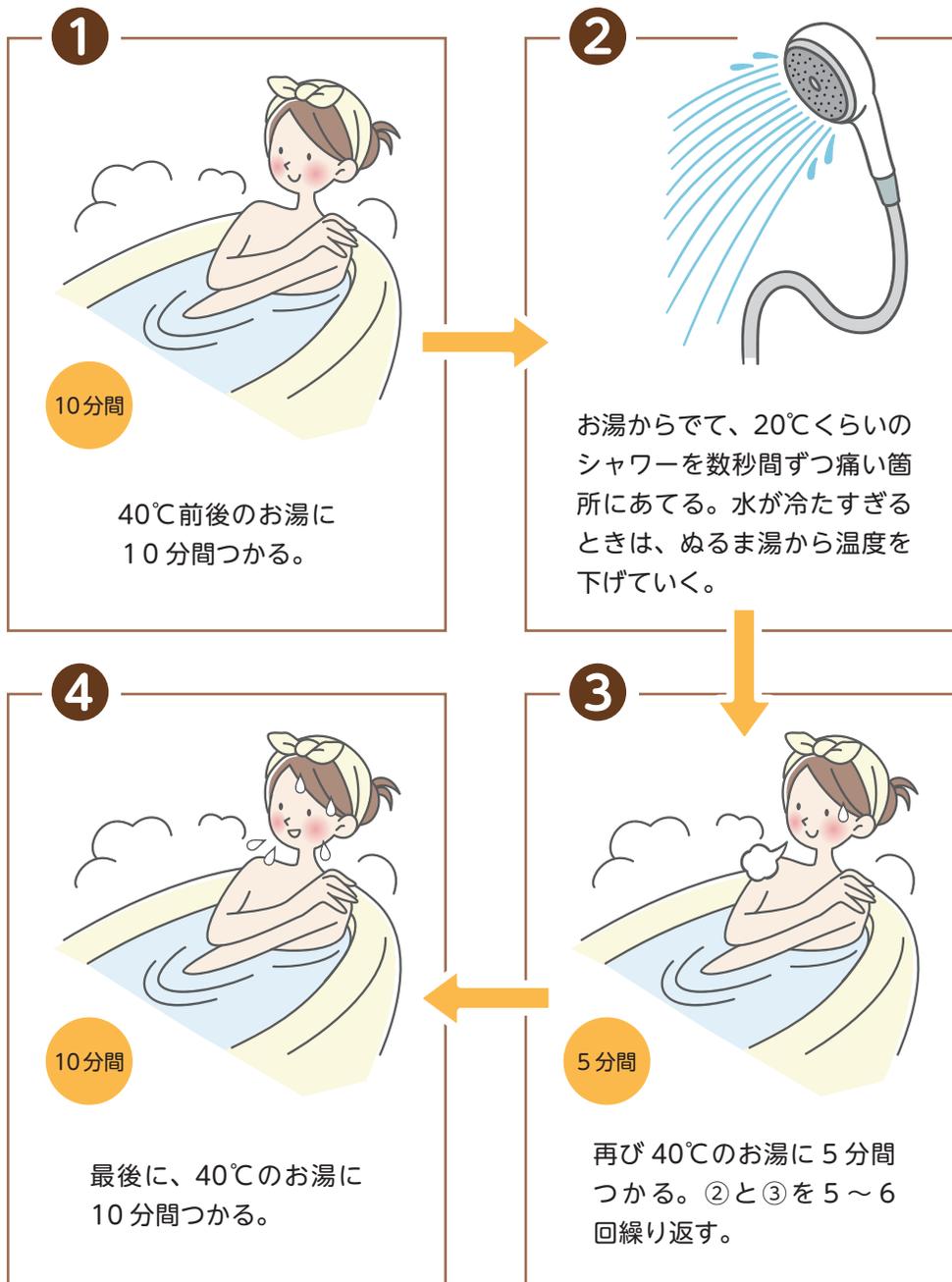


予防
その1

温冷交代浴

慢性痛を和らげる入浴法

冷えなどに効果がある、温熱効果の高い入浴法です。膝や腰など慢性的な痛みがある場合、患部周辺が血行不良を起こし筋肉の緊張が強まることで痛みを悪化させていることがあります。温冷交代浴は、筋肉の緊張をとき血液循環が高まる入浴法です。



注意：脱水症状に注意し、食事の直後や体調がすぐれない時は控えてください。
高血圧や心臓疾患などがある場合は、必ず医師に相談してから行ってください。

ためしてみよう！



関節痛を予防するには？

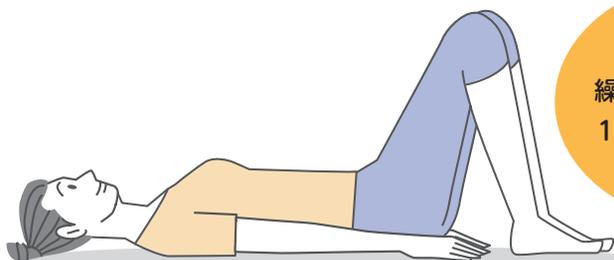
関節痛の予防には「適度な運動」「体重のコントロール」「正しい姿勢」「体を冷やさない」などがあげられます。

予防
その2

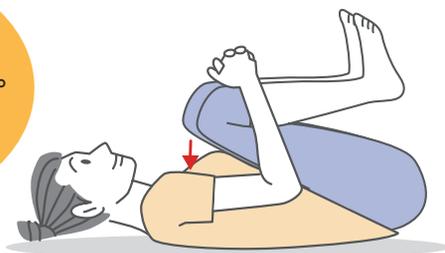
あおむけ両膝抱え

背骨のストレッチ

腰を丸めることで、背中から腰、お尻にかけての筋肉群を伸ばして柔軟にし、腰や下肢の負担を減らすことができます。また、狭まった脊柱管を広げ、神経への締めつけをゆるめる効果もあります。



①と②を3回
繰り返して1セット。
1日2~3セットを
目安に行う。



① あおむけに寝て両膝を軽く曲げ、
両足を床につける。

② 両手でひざを抱え、ゆっくりと胸に引きつけ、
腰を丸めながらお尻を浮かせ10秒キープ。
①の姿勢に戻り10秒間休む。

膝が痛い人は、膝裏を抱えてもよい。お尻を上げにくい場合は、お尻の下にクッションなどを入れる。症状が
つらいときは、痛い側を上にして、横向きに寝て膝を抱えるのも効果的。

注意：自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。

積極的に 動くことが大切！

関節の痛みは、さまざまな不都合を生み出すだけでなく、気持ちをも暗くさせてしまいます。痛み自体は鎮痛剤の使用などで抑えることができますが、症状を改善するには、やはり生活習慣の見直しが必要です。痛いからといって動かないのではなく、自分ができることを積極的に見つけていきましょう。



予防
その3

水中ウォーキング

筋力アップ

膝や腰に優しい運動方法です。浮力がある水中では無理なく運動でき、負担を感じることなく始められます。

