



東陽病院 後藤憲一郎 整形外科医師

うひとつ、膝の水を抜く
とくせになり、再び水が
たまりやすくなると思わ
れている人も多いのです
が、これも間違いです。
貯留した関節液は関節内
の圧を高め、関節の動き
を悪くするとともに、痛
みの原因となる物質を多

町の皆さん、はじめまして、こんにちは。毎日に寒
くなってくるようですが、かぜをひかないように気を
つけてください。外来診療では忙しさのため、どうし
ても患者さんへの説明が不足になりがちです。そんな
ところを少しでも補えればと思います、今回広報に書かせ
て頂きました。
さて、今回は膝のお話をしたいと思います。整形外科
科の患者さんで、とても多い症状のひとつが膝の痛みで
す。中年以上の方で、立ち上がって歩きだそうとし
たり、階段の昇り降りの時などに膝の痛みのある人は
いませんか。こういった場合の多くは変形性膝関節症と
いって、加齢に伴い膝関節の軟骨に変性が生じ（軟骨
がすり減る、というように説明しています）、同時に
関節内に炎症が起こり、場合によっては関節液が多量
に貯留します（関節水腫といって、いわゆる関節に水
がたまったという状態です）。こういったときに、歩け
なくなるとは困るからといって、痛いのを我慢してか
なり無理をして歩いている方が多いようですが、これ
はかえって膝に負担をかけ痛みを増悪させることにな
ります。膝の痛いときには、歩く量や立ち仕事、正座
の時間を減らし、膝への負担をできるだけ減らすよう
に心がけてください。も

健康への



ひざの痛み

シリーズ ④

ひざへの負担を減らし
体重を減らす

◆東陽病院の休日当番日

12月7日(日)・31日(水) 午前9時〜午後5時
医師2名が待機、来院の際は事前に電話を。

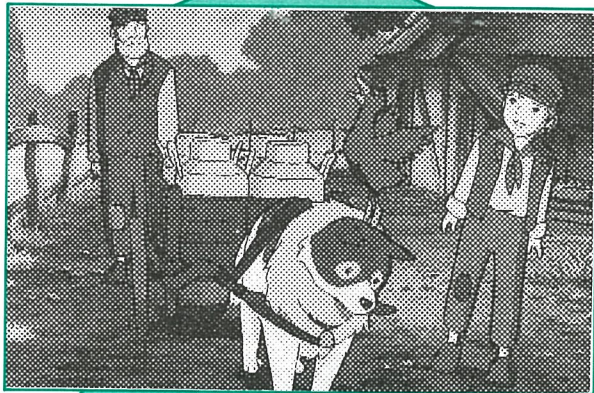
量に含みます。このため、貯留した液はできるだけ抜
いてしまうことが望ましく、関節液を抜いただけで痛
みはかなり軽減し、動きも楽になることが多いのです。
痛みが強いときや関節水腫がひどいときには、軟骨の
代謝を改善し、滑らかな関節運動を回復させる目的で
ヒアルロン酸（もともと関節液に含まれ、主に潤滑油
として働きます。副作用はありませんのでご心配なく）
を関節に補うよう注射をしています。このような注射
を数回行うと症状の改善する人が多いようです。
治療としては、痛み止めの飲み薬や湿布、注射と同
様にリハビリも大切です。リハビリでは、ホットパッ
ク、低周波などの温熱療法や大腿四頭筋訓練（新しい
訓練器が入り、これを使用しています）を行っており、
膝に負担をかけることなく関節を安定化させ、痛みを
軽減させることができます。自宅で手軽にできる運動
もあり（内容については外来で相談してください）意
外と効果的です。また、「それはちょっとたいへんです」
という顔をされる方が多いのですが、体重を減らすこ
とも真剣に取り組んで頂ければ、膝の痛みが著明に
改善すると思われれます。私の母も膝を痛がっていたの
ですが、体重が減ってからはかなり楽になったといっ
ています。
いくつか思いつくことを書いたのですが、内容につ
き何かご意見やご質問がありましたら気軽にご連絡く
ださい。今後ともよろしくお願い致します。



ほんの

＝町立図書館＝
☎843311

フランダースの犬



少年ネロと愛犬パトラッシュの感動の物語

期 日 12月23日(祝日)
上映時間 1回目 午前10時30分
2回目 午後2時
定 員 各100名
入 場 入場整理券(無料)を12月9日(火)から
図書館カウンターで配布します。

12月の休館日

8日(月)・15日(月)・22日(月)・27日～31日
新年は1月6日(火)から開館