



東陽病院 田内利幸 整形外科医師

健康への

メッセーじ

シリーズ⑨

老化と痛み

ご老人が痛みを訴えて外来にきた場合、しばしば我々は「老化現象だから」と説明します。患者さんもそれで納得してくださる場合が多いのですが、では老化現象というのは具体的にどういう現象なのでしょう。痛みに関係する老化現象の一つとして関節軟骨の変性が考えられます。人間には200個ほどの骨があり、各骨は数ヶ所で隣の骨と関節を作っていて動くことが可能になっています。関節の動きは工業製品では再現できないくらい滑らかなものですが、やはり長年使っていると当然傷んできます。もともと軟骨は再生能力に乏しいので一度傷んだ軟骨は元通りになることはありません。このような状態を変形性関節症といいますが、最も頻繁に起こってくるのは常に体重の負担のかかる背骨や足の関節です。そしてその痛みは主に動き始めの痛みである程度動いてしまえば、あるいは動かなければ痛くない、というのが特徴です。ですから多くの患者さんが訴える朝の寝起きの痛みや、立ち座り座ったりの痛み、というのはほとんど変形性関節症の痛みだと考えられます。

しかし傷んだ関節を元の状態に戻すことは出来ないのです、これらの痛みを取るのには簡単な方法はありません。膝のようにある程度大きい関節なら関節の動きを滑らかにする薬を

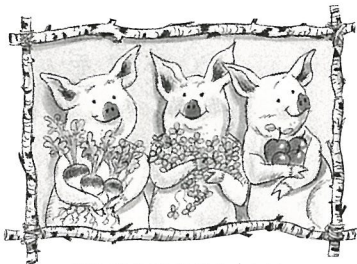
注入する方法や、軟骨の再生を試みる方法もありますが、背骨の様にたくさん小さな関節へ同様のことを行うのは不可能です。飲み薬で軟骨の再生を促す方法も研究されているようですが、まだ実用段階ではないようです。(健康食品でこのような作用があると売られているものもあるようですが、薬ではないので効果は不明)ただし変形性関節症は必ず痛みを出すわけではなく、また痛みの程度も様々で痛みがずっと続くとも限りません。ですからまずはそれ以上悪化させないように予防に努めるのが賢明でしょう。

具体的には体重を減らしたり、関節に過度の負担のかかる姿勢や運動(草取り、階段昇降など)をしないようにすることです。また痛いからといって動かさないのもよくありません。関節軟骨は関節が動くことによって栄養されていますから、関節を動かさないとかえって悪くなります。したがって体操のような適度な運動を毎日行うことが必要です。膝などの関節では足の筋力をつけることも重要です。このような適度な運動は同じように老化現象の代表ともいえる骨粗鬆症の予防にも大変役立ちます。こうしてみると老化現象の痛みは前回述べた「健康的な生活」でほとんど予防できることがわかります。病院ばかりを頼らないでまず健康的な生活を実践しましょう。

※東陽病院の休日当番日

6月10日(日)・7月8日(日) 午前9時～午後5時
医師2名が待機・来院の際は電話を ☎ 1335

大人のためのおはなし会



「三びきのこぶた」より

日時 第1回 6月7日(木)
第2回 6月21日(木)
いずれも午前10時～11時30分
場所 2階会議室

子供にとって耳から聞くお話は、心地良く親子の絆を深めてくれます。大人が、お話を楽しんでこそ子供も安心してお話の世界に入っていけると思います。そこで、子供のころの気持ちに戻ってお話を聞いてみませんか？

内容 ○おはなし(語り)
○絵本の読みきかせ
○読み方のコツ
○折紙で折鶴作り
定員 各20名
申込み カウンターまたは電話で受付します。



ほんの

=町立図書館=
☎ 3311

※お子さんやお孫さんは0歳児から、その時間別室で一時保育を行います。

6月の休館日

11日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(金)