



東陽病院整形外科医師 後藤 憲一郎

健康ウォッチング

町の皆さん、はじめまして、こんにちは。日毎に寒くなってくるようすが、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、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っています。整形外科の患者さんで、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（軟骨が擦り減る、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）

膝の痛みについて

こう言った時に、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。膝の痛い時には、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。

い。もうひとつ、膝の水を抜くときになり、再び水がたまりやすくなると思われ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がかなり軽減し、動きも楽になることが多いです。痛みが強い時や関節水腫がひどい時には、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が改善する人も多いようです。

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、それはちよつとたいへんです、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。

老齢基礎年金を受けるために 必要な期間は？



合わせて25年!!

老齢基礎年金を受けるためには、原則として、左の各期間を合計して25年が必要です。

国民年金保険料納付期間

国民年金保険料免除期間

合算対象期間

厚生年金保険加入期間

共済組合の組合員期間

第3号被保険者期間

◎昭和36年4月から昭和61年3月までの間で夫が厚生年金保険や共済組合など被用者年金に加入している間、年金に加入していなかった期間

◎昭和36年4月以後20歳から60歳の間、海外に住んでいた期間

60歳までに25年に満たない方は、65歳までの間に任意加入して受給権に結びつけることができます。

更に、昭和30年4月1日以前に生まれた方は、特例で70歳まで不足している期間任意加入できます。

詳しくは、年金係まで。