



健康ウォッチング

東陽病院整形外科医師

田内 利幸

老化と痛み

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ふ現象なのでしょう。

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、各骨は数カ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、変形性関節症はこの関節にも起こる可能性があります。ですが、最も頻繁に起こってくるのは常に体重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、立ったり座ったりしたときの痛み、というも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ではありません。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。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つて栄養されていますから、関節を動かさないでいると、かえつて悪くなります。したがつ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、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。病院ばかりに頼らないでまず健康的な生活を実践しましょう。

入札結果 4月

工事等の名称	工事等の箇所	契約金額	契約の相手方
横芝町B&G海洋センタープール水槽 塗装塗替工事	横芝町横芝910番地1	8,190,000円	(株) ハンワ (千葉市)