

Beauty

変形膝関節症とは？

変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となっており、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気。中高年の方に多い病気。女性に多く、50歳以降になるにつれ急増していきます。一度発病したら若い頃のような膝に戻すことはできませんが、適切な治療を受ければ症状の進行を遅らせ、普通に日常生活を送ることが可能。痛みを我慢したり、年だからと諦めたりする前に正しい知識を身に付け、適切な治療を！

治療法

一度すり減ってしまった関節軟骨は、元の形に修復されること不可能です。なので、治療は痛みをとり、膝が完全に曲がりきらない状態や伸びきらない状態を改善、膝の機能を高めることを目指して行われます。治療方法は、症状の進行度や痛みの程度によって異なりますが、薬物療法、温熱・冷却療法、運動療法の3つの療法が基本となります。これらの治療でも痛みが緩和されない場合に外科的療法を行います。

初期症状の予防ポイント

膝が痛いと感じたら、初期の段階で運動療法をオススメします。日常生活を見直し、膝への負担をできるだけ軽くする工夫をすることが大切。ただし、早く治したいからといって、がんばり過ぎて症状が悪化したり、無理をして疲れてしまい長続きしなかつたりしたのでは効果がありません。自分のペースで少しずつ毎日の生活に取り入れていきましょう。

1. 肥満を解消する
2. 運動不足を解消する。
3. 足にあった靴を選ぶ
4. 毎日お風呂に入り血行をよくする
5. サポーターなどを利用して膝を冷やさないようにする

症状の現れ方、進み方は千差万別

同じ変形性膝関節症でも、症状の現れ方や進み方は人によって千差万別です。X線写真では膝関節の変形が相当進んでいるのに症状がほとんどない人、逆にひどく痛むのにX線写真では変形がほとんど見られない人など様々。変形性膝関節症の症状がどのくらい進んでいるかを知る手がかりとして、自覚症状があげられます。自覚症状は病気の状態をかなりの確度に反映しています。

初期症状—朝、膝に違和感を覚える—
朝起きて歩き始めた時の「膝の違和感」が最も早く現れる症状。この段階では、膝に力がかかる動作で痛みがでることもあります。痛みは長続きせず、しばらく休むと痛みがなくなる場合がほとんど。なお、人によって様々で、朝の違和感だけがずっと続いて、本格的な変形性膝関節症にならない人もいます。

中期症状—症状が簡単には治らない—
痛みをはっきりと自覚。膝が完全に曲がりきらない、伸びきらない状態。正座やしゃがみこむ等の動作が苦痛に。階段の上り下りもつらく、特に下りがつらくなります。また、炎症が起きてくるため、膝の周辺が腫れたり、熱感をともなったり、むくんだり等。この段階では、膝の変形がひどくなり、膝に力のかかる動きをするとコリコリ、ガリガリといった軋轢(あつれき)音が出るような感じを受けるようになります。

末期症状—さらに痛みがひどくなる—
日常生活に支障が起こるほどの痛み。仕事をやる、買い物に行く、旅行に出かけるなどの活動が思うようにできなくなります。骨の変形が相当進みますので、外見的にも関節の変形が目立つようになります。

運動治療の効果

運動療法には2つの目的があります。1つ目は症状の緩和。運動をすることによって血行をよくし患部を温めて痛みを軽減させる効果。2つ目は病気の根本的な治療。体を動かすと血流が良くなって、炎症の原因となる老廃物がどんどん排泄され、細胞の活動も活発になり病気の進行をとめたり再発を防いだり、さらには治療効果まで期待できます。

Panasonic ideas for life



便座・本体・便ふたが着脱可能！気になった取付部のすき間もお掃除ラクラク♪



使う時だけあたためる、「瞬間あったかトワレ」。使わないときの電気代をカット！大幅節約♪

カラバリも豊富♪



省エネ・清潔・快適
〈ビューティー・トワレ〉
人の入退室を感知し、ふたを開閉・暖房便座を切入。



今月のレシピ もぎじまんがら

材料 (2人分)

- とりひき肉 150g
- ごぼう 1/2本
- にんじん 小1本
- れんこん 100g
- 「タレ」 大さじ4

「タレ」の作り方(約600ml)
鍋に「酒」・「みりん」を1カップずつ入れて火にかけて、煮たったら「しょうゆ」を1カップ加える。約1分煮たったら火を止める。

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、水に5分さらして水をきる。にんじんは太いところは5mm厚さの半月切り、細いところは同様の輪切りに。れんこんは厚さ5mmの半月切りに。
- ②フライパンにひき肉を入れ、ほぐしながらぼろぼろになるまで炒める①を加えてさらに5~6分炒め、野菜がしんなりしてきたら「タレ」を回し入れ、汁けがなくなるまで炒め煮する。



牛滝山 大威徳寺



モミジやイチョウが色づく紅葉の名所として知られる【牛滝山 大威徳寺(だいいとくじ)】。天台宗の古刹で、多宝塔は国の重要文化財。牛滝川の渓谷や溪流歩道から見る一ノ滝や二ノ滝などの景観もオススメ♪11月23日には「牛滝山もみじまつり」が開催されます。秋の景色を堪能できます♪

所在地	大阪府岸和田市大沢町1178-1		
アクセス	阪和自動車道岸和田和泉ICから府道40号を葛城山方面へ10km		
料金	拝観無料		
開場時間	午前9時~午後5時		
見ごろ	11月中旬~11月下旬		
定休日	無休	駐車場	なし
お問合せ	岸和田市商工観光課 0721-423-2121		