

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

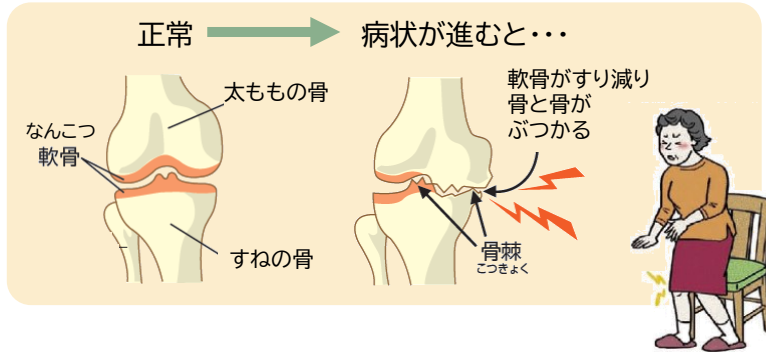
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16



年齢を重ねるにつれ、ひざの痛みが気になることはありませんか？
その原因で多い「変形性ひざ関節症」の予防方法についてお伝えします。

変形性ひざ関節症ってどんな病気？



加齢や肥満などにより、骨と骨の間にある軟骨がすり減って「ひざの変形」がおこる病気です。

初期・・・立ち上がりや歩きはじめなど動作の開始時のみ痛みがある

進行期・・・動いていない時にも痛みがあり、ひざを伸ばしきれず、歩くことが難しくなる

※変形性ひざ関節症は、整形外科医の診察とレントゲン撮影などの検査で診断されます。治療内容は病状により異なります。

予防方法と日常生活での工夫

ひざの変形があっても、痛みが出ないこともあります。痛みがあってもなくても、工夫することで症状の進行が抑えられ、生活がしやすくなります。

日常でのコツ

- ★正座をさける
- ★ひざを冷やさない(クーラーなどに注意)
- ★急に痛むときは冷やし、長く痛むときはあたためて血行を良くする
- ★階段がある場合は手すりをつける



歩く時のコツ

- ★歩きははじめは、まず足ぶみを
- ★階段では、のぼりは痛くない方の足からくだりは痛い方の足から
- ★歩数計(携帯電話の可)を使用しどのくらい歩くと痛むか確認する

肥満の方は ダイエットを！



体重が増えると、ひざへの負担が大きくなります。
ひざに負担をかけずに運動できる自転車や水中ウォーキングで体重を減らしましょう。

身長から、最も病気になりにくいとされる体重(標準体重)を計算してみましよう。
身長(m)×身長(m)×22=標準体重



ダイエットでは、バランス良い食事とひざを守る働きをする筋肉づくり(裏面)を意識してみてください！

食事を減らすだけでは筋肉も減ってしまいますよ～。



(kg)

ひざを支える筋肉をきたえましょう

適度な運動により、筋肉が増えると、ひざの負担が減り、からだを動かしやすくなります。ポイントは体勢キープ中も息を止めないこと。痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止し、主治医がいる場合は指示に従いましょう。

太ももの前の筋肉をきたえる(2種類)



- ①イスに浅く座り、両手で座面をつかむ
- ②ひざがまっすぐになるまで持ち上げ、5秒ほどキープ
- ③元に戻す

足首を立てる

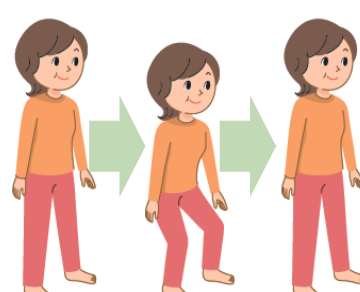


- ①ひざを伸ばして座る
- ②ひざの下に置いたタオルをつぶすように押し、5秒ほどキープ
- ③元に戻す

片足ずつ押しつける

脚全体の筋肉をきたえる


- ①脚は肩幅くらいに広げて立つ
- ②イスに座るように、お尻をゆっくりとおろす(テーブルなどをつかむのも◎)
- ③ゆっくりとひざを伸ばす



ポイント
・ひざは曲がっても90度まで
・お尻をおろす時に息を吐き、ひざを伸ばす時に息を吸う

太ももの外側の筋肉をきたえる

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま真上に持ち上げ、5秒ほどキープ
- ③元に戻す



開く間隔は20cm

ひざの曲げ伸ばしストレッチも一緒に!

- ①ひざを伸ばして座り、かかとの下にタオルを置く
- ②かかとをゆっくりすべらせ、ひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆっくりすべらせ、ひざをできる限り伸ばす



痛みが無い側もストレッチしましょう♪

参考:日本整形外科学会 変形性ひざ関節症の運動療法



全身の運動でバランスのとれたからだづくりも忘れずに

ひざの健康を保つためには、痛みがない時も運動をすることが大切です。週2回、30分程度で心地よくできる運動を続けましょう。

健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

健診で粉じん被害が見つかる

今月は健診のお話です。建設業で働くみなさんの職業病に「肺がん」や「じん肺」、「中皮腫」などがあります。どれも労働災害です。

東京土建国保では土建健診で撮った胸部レントゲンを専門医がチェック。すみやかな労災申請につなげています。



手紙が届いたらご受診を

無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」



健康・医療・介護・育児相談を24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

扁桃腺摘出術を受けました。人生初の全身麻酔では、麻酔注入後、寝落ちした記憶もなく、次の瞬間には手術が終わっていました。取った扁桃腺を見せてもらいましたが麻酔の影響で焦点が合わないという、貴重な体験もしました。今年は体調崩さないといいなあ…。