

# えがお EGAO 4 2010 April Volume 13



- 変形性膝関節症について  
膝が痛ッタ〜イ！ ..... 須賀 紀文
- 公認指導員の手取り足取りエクササイズ  
たまにはお勉強も、いい〜んで内科医 ..... 此上 武典
- 「看護の日」あなたも一日ナースしてみませんか  
「ふれ愛、看護体験」参加者募集 ..... 看護部
- おしらせ  
外来診療担当医一覧、当院へのアクセス

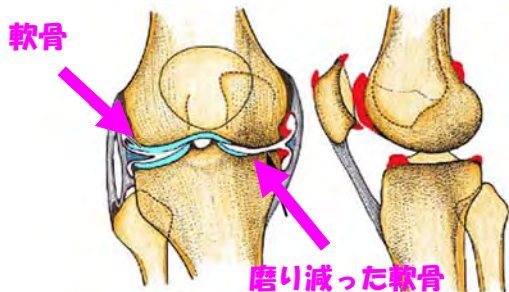
## 皆さん、春ですよ～。

ハ～イ！皆さん、お元気ですか？冷え性、あがり症、白浜小と三拍子そろった私にとって、つら～い冬の季節が過ぎ、待ちに待った春がやってまいりました。あちこちに菜の花の黄色い絨毯が見られ、梅のつぼみもほころび、ついでに私のトレードマークであるバギーパンツの膝小僧もほころびかけております。トホホホ……。

さて「膝」という言葉も出たところで、今回は季節の変わり目に多い「膝の痛み」について、整形外科の有望株、須賀紀文先生に語っていただきました。

## 潤滑剤とクッションが大切

今回は、中高年の膝の痛みの原因としてもっとも頻度が高い、「変形性膝関節症」についてお話ししたいと思います。膝関節は、その人の全体重を支え、なおかつ円滑な曲げ伸ばしをするため大変巧妙な造りになっています。膝には多くの靭帯や半月板と呼ばれるクッション、関節の滑りをよくするための軟骨などがあります。その中の軟骨がすり減って、骨と骨がぶつかり炎症を起こした状態が、変形性膝関節症です。

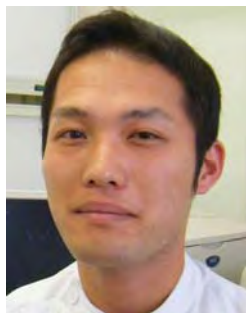


## ここでもメタボが影響

軟骨がすり減るのは年齢によるものと考えられていますが、女性に多いことからホルモンなどの因子が関係するとも言われています。もちろん肥満の人は膝の負担を増やしている訳ですから、大きな原因と言えるでしょう。40才以上では約30%の人にレントゲンで関節の狭小化を認めると言われています。進行すると、関節の隙間がなくなり、刺激を受けた骨がどんどん変形していきます。

## 進行するだけで元には戻れません

最初は膝の裏スジが張った感じがあり、座った状態からの立ち上がり、階段の昇降時に膝が痛い、歩き出すと一旦軽快するものの歩き続けるとどんどん膝が痛くなる、といった症状が見られます。進行し炎症が強くと



整形外科 須賀紀文

皆さん、こんにちは。京都生まれ松山育ちの須賀です。性格はおとなしく、省エネ系です。整形外科の中ではまだまだペーペーですので、色々な方々に気を遣い、結構疲れます。二度寝した時は、ほんとうに幸せ感じます。

なると関節に水が溜まり、正座が出来なくなったりします。日本人は元来O脚の人が多いため、膝の内側が痛くなることが多いのです。

残念ながら一旦変形した骨は元には戻りません。正座や深くしゃがむといった、膝に痛みを感じる動作を避けると同時に、膝の不安定性を予防するために、膝を伸ばす筋肉を鍛えることが大切です。立ち上がる時、膝には体重の7～8倍の力が必要と言われます。そのため筋力が衰えると、変に膝をねじり負担や痛みが増すこととなります。

## お気軽に相談して下さい

関節に水が溜まった場合は、外来で抜くことが出来ます。また、膝の滑りをよくするために、ヒアルロン酸を関節内に注射することもできます。根本的な治療にはなりませんが、症状が楽になる方は多いです。テレビで宣伝している飲むヒアルロン酸より、直接入れた方が効果もあるし、経済的だと思います。

そういった治療を行っても痛みが取れない、また変形が高度で日常生活に支障が出るようであれば、人工の膝関節と取り替える手術を行います。この手術を行うと痛みは大きく軽減されます。

地域柄、みかん山などで長年膝を酷使した方がたくさんおられると思います。考えてみれば何十年も体を支え続ける訳ですから、痛まない方がおかしいのかも知れません。ようわからんという方は、お気軽に外来に来ていただければ幸いです。

どうされました





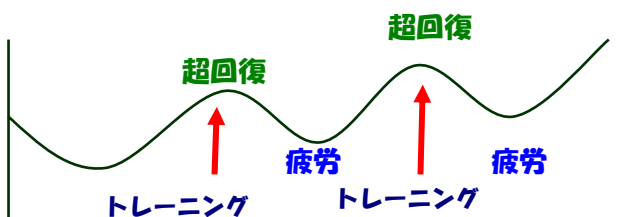
★公認指導員の手取り足取りエクササイズ★

やっていますか？

「えがお」の手取り足取りエクササイズコーナーを見ていただいている皆さんこんにちは。トレーニングされていますか？何回かにわたって色々なトレーニング(筋トレ)を紹介してきましたが、今回はより効果を上げるため、トレーニング理論のお勉強をいたしましょう。たまには、まじめにお勉強もいい～んで内科医、ナ～んちゃって。内科医のセンスー来て下せ～よ～！

過負荷の原則

負荷をかけて体を動かせば大なり小なり疲労します。そして疲労により筋力が低下します。栄養と休養をとることにより疲労から回復し、その繰り返しの超回復といって元の筋肉よりも大きく、筋力も強くなっていきます。これを「過負荷(オーバーロード)の原則」と言います。



休む事もトレーニングです

超回復しなければ筋力は向上しないので休養をどの位とるかは必ず意識しなければなりません。トレーニング後、超回復までに必要な時間は48～72時間とされていますが、これはすべての人に当てはまるものではありません。筋肉の細い初心者はすぐに回復するため、一日おきに鍛えても大した疲労は蓄積されませんが、ボディビルダーのように、扱うウエイトが非常に重い方は筋肉の受けるダメージが強く長時間の休養が必要です。

継続は力なり

筋トレの場合、トレーニングを各部位(各筋肉)ごとに分けて行うスプリット法が一般的です。部位が重ならないように例えば月曜日・木曜日は下半身、火曜日・金曜日を上半身というようにすれば週に4日トレーニングすることになりますが、同じ筋肉は週に2回トレーニングしたことになります。この方法では月曜日に鍛えた下半身は火・水曜日と休み、疲労が回復した状態で木曜日のトレーニングに望めます。原則として同一部位のトレーニングは連日にならないように行ってください。

また週に1回では効果が無いと言われるかもしれませんが、決してそうではありません。継続することが大切です。トレーニングは定期的に繰り返すことで、はじめて効果があります。これを「反復性の原則」と言い、どんなにいいトレーニングを行ったとしても、1回限りや、散発的なトレーニングでは十分な効果は期待できません。



徐々に上げていきましょう

過負荷の原則に従い負荷を与えても、次第に体は適応(なれる)してきます。さらに強い負荷を与えないと一層の筋力の向上につながらないのです。これを「漸増性負荷の原則」と言います。負荷の増やし方には回数、重量、スピードと色々ありますが、慣れてしまわないように、体をだます事がポイントになります。

もっと意識して

トレーニングを行う際には、その運動のためにどの筋肉が働いているのかを意識する必要があります。つまりエクササイズごとに使っている筋肉を理解していれば、より意識の集中ができ十分な効果を上げることが可能です。これを「意識性の原則」と言います。運動をしながら「どこの運動してるんだろう」とか「今晚のおかずは何かな～」とか「彼女は今何してるのかな」とか思いながらしたのでは効果は上がりません。筋肉の名前や、働き、どの骨に付いているのかまで理解しておけば完璧でしょう。

今では学校のクラブ活動などでも当たり前のようになっている筋トレですが、オーバーワークにならないように気をつけて、疲労の回復をねらい計画的に継続していくことが最も大切です。



臨床検査技師 此上武典

# 外来診療担当医一覧

診療科	受付時間			月	火	水	木	金
	午前	午後						
内科	午前	8:30 ~ 11:00	なし	仙波・二宮	長谷部	酒井	長谷部	酒井・仙波・二宮
				鈴木	上村(奇数週)	上村・榎本	上村・榎本	
午後		休診		酒井	休診	酒井・上村	休診	
脳外科		河内		休診	河内	休診	田川/重川	
外科	8:30 ~ 11:30	的場・藤村		国吉・来嶋	国吉・藤村	的場・来嶋	国吉・藤村	
小児科		鈴木・小泉		小泉・慢性疾患	城賀本・乳児・予防	小泉・城賀本	鈴木・城賀本	
整形外科		久保・温泉川・白石		須賀・温泉川・堀田	堀田・須賀・白石	温泉川・久保・白石	白石・須賀・堀田	
皮膚科		松田		松田	松田	松田	松田	
泌尿器科		武田		柳垣	武田	柳原/西田	柳垣	
産婦人科	8:30 ~ 11:00	月岡・橋本		月岡	橋本・産後健診	月岡・橋本	橋本・月岡	
眼科		依光	依光	依光	休診	休診		
耳鼻科		佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木		
口腔外科		住田	休診	中城	休診	浜川		

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://ycgh.jp/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

## 募集中 あなたも1日ナースしてみませんか？

平成22年度「ふれ愛看護体験」を5月13日(木曜日)に行います。5月12日はナイチンゲールの誕生日で「看護の日」です。昔、看護師にあこがれていた人、「看護師ってどんな仕事をしているのだろう?」と想っている人。当院で身も心も看護師に成りきって体験をしてみませんか?楽しい体験プログラムを準備してお待ちしております。

### 申し込み方法

往復ハガキに「ふれあい看護体験参加希望」と明記の上①住所②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤職業(学生は学校名・学年)⑥電話番号⑦洋服サイズ⑧中学生・高校生の場合は、学校の許可の有無を書き4月23日(金)までに申し込んで下さい。※中学生・高校生は学校の許可が必要です。

### 申し込み先



〒796-8502  
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地  
市立八幡浜総合病院 看護部  
TEL: 0894-22-3211  
FAX: 0894-24-2563

