

変形性膝関節症

コロナ禍で増加

「膝に痛みがある」「階段で踏ん張れなくなつた」。長引く新型コロナウイルス禍の影響で、こうした症状の「変形性膝関節症」の発症リスクが高くなっている。専門家によると、外出自粛で運動量が減少し、体重が増えることなどが原因とみられる。

膝関節の再生医療に取り組み「やましろクリニック」(徳島市山城町)の三上浩医師(68)がクリニックで働き始めた昨年1月、膝の痛みや違和感で訪れる患者数は1カ月間に2人だった。しかし徐々に増え、年間で計84人の上った。

膝関節は大腿骨と脛骨、膝蓋骨という三つの骨を接続し、さまざな

る重要な役目を担う。コロナ禍では、外出自粛などで運動量が減り、太ももの筋肉が弱って体重の負荷が膝関節を直撃。骨の先端を覆う軟骨がダメージを受けて変形性膝関節症を発症するといふ。

筋肉につながる。特に太ももの筋肉は、膝の曲げ伸ばしの際に体重を支える重の約2倍。階段を上る



変形性膝関節症について説明する三上医師
徳島市山城町のやましろクリニック

負荷の少ない運動で予防

際には約3〜4倍、シヨギングだと約10〜12倍とされる。三上医師は、ストレッチなど膝に負担のかからない運動で筋肉を維持することが予防につながるとアドバイスする。発症した患者には、関節内へのヒアルロン酸注射などの保存療法が行われる。効果がない場合、人工関節に置き換えるなどの手術が検討される。このほか、患者自身の血液から炎症を抑える成分を抽出して注射する「APSS療法」という再生医療もあるが、健康保険の適用外で、約30万円の費用がかかる。

色彩豊かな絵で、気の漫画家わたせせいぞうさんの新刊発売が続いていづれも音画で楽し

わたせせいぞうさん 新刊 音楽と四季を味わう



漫画家わたせせいぞう「なごSS京」

暮らし

とくしま 詩の散歩道

りました。これから出勤です。もう雪いりません」。記者仲間のラインで、東北の知人たちが雪国の生活を伝えてきた。「今日の雪かき」で庭

崎士郎忌

五忌

浦町)

知

備える!

菅む祇園