

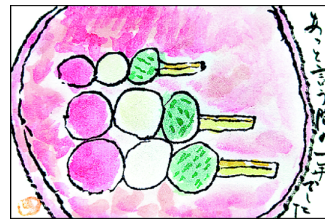
新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせてます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

今週の紙面

- 2面 女性ニュース/国会スポット/もう一品
- 3面 読者のページ/まんが/乱楽
- 4~5面 第68回日本母親大会in山口/ホット
- 6面 食事情/子育て/時事
- 7面 新婦人のページ/主張/母の歴史



東京・葛飾区 伊藤順子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



痛みは取り除いて、気持ちよくお散歩したい

冬の

膝痛予防

寒くなると膝が痛み出して、動くのもおっくうに。厳しい冬の日常生活を快適に送るにはどんなことに気をつけたら？

埼玉協同病院整形外科部長・関節治療センター副センター長で、股関節・膝関節が専門の桑沢綾乃先生に聞きました。

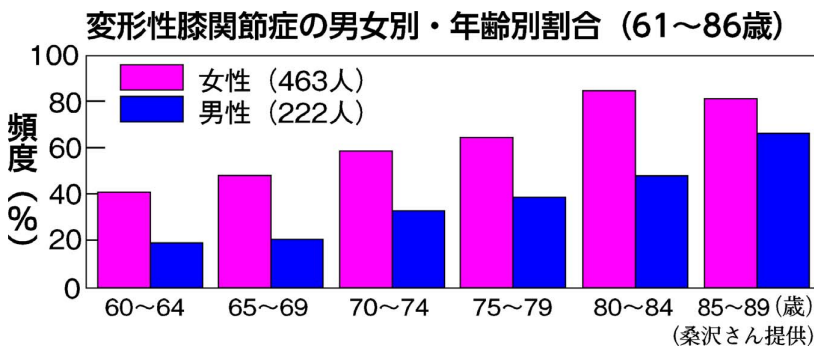
寒くなると痛くなる？

12月に入り最低気温が一桁台になってくると、寒さで筋肉がこわばり、動きがぎこちなくなることで高齢の方の転倒が多くなります。膝の痛みも筋肉のこわばりや固まりが影響している可能性があると思えます。そういった痛みは男女関係なく起こりうるのですが、「女性＝膝痛」というイメージがあるかもしれません。関節の軟骨が減ることや生じる変形性膝関節症は女性に多い病気で、40歳以上の膝の痛みの大部分は変形性膝関節



埼玉協同病院 整形外科部長 関節治療センター副センター長

桑沢綾乃さん



症によるものです(表)。女性の場合、閉経を迎えて、ホルモンのバランスが変化すると、骨の代謝のバランスも変わってきて骨粗鬆症になりやすい。当然、軟骨の代謝にも変化が起き、女性の方が軟骨がすり減りやすいと言われています。膝痛そのものは整形外科のなかでは日本の「国民病」と呼ばれるほどに感じている人は多く、少しでも症状のある人は3000万人いると言われる

地道にコツコツ

「マラソンを始めたから膝が痛くなりました」という患者さんも最近多いです。膝の筋肉が整っていないのに負荷をかけたからですね。これには地道なトレーニングが必要です。

日本整形外科学会が推奨しているのは、体重コントロールと筋トレです。膝周りの安定には、大腿四頭筋という腿の前面の筋肉が大事なのです。

よくみなさん「私はたくさん歩いているから大丈夫!」とおっしゃるんですが、歩くだけで筋力が弱らないなら高齢者は寝たきりになりません。腿のうしろの筋肉はあまり減らないのですが、前の筋肉は年齢とともにあきらかに減ります。

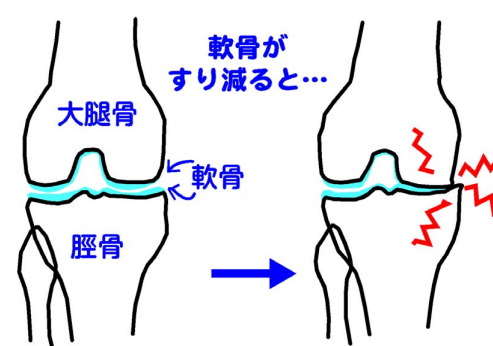
〈2面へ〉

膝というものは...

膝は元々そんなに安定性の良い関節ではありません。4つの靭帯と半月板、あと筋肉で支えています。

関節なので、グラグラしやすく、周りの筋力のサポートが膝の安定には不可欠です。なので、筋力が減ってくれば不安定になりますし、体重という重力を受けて何十年も使っているものなので、軟骨も老化して劣化してきます。

体重が重ければ若いうちから関節が変形していきますし、スポーツなどでケガをして靭帯を痛めている人は進行が早い。平均的な体重でも、更年期が訪れば膝に負担がかかる要素が満載です。寿命が伸びて膝を酷使する年数も伸びていきますから、膝痛はだれにでも起きるものと思っていた方がいいですね。



【年末年始の発行について】年内の最終号は12月16日号です。12月23日号は休刊となり、1月1日新年号は12頁建て(12月30日号と1月6日号の合併)で、12月17日の週に届きます。1月は13日号からです。編集部

