

# 膝(ひざ)の健康チェック

女性では、40歳代から変形性膝関節症の方が増えはじめます。肥満やO脚、運動によるひざの使いすぎ、けがなどが変形性膝関節症を引き起こす原因となります。

## 危険度チェック

あてはまることはありませんか？

- 40歳以上の女性である
- 太っている(BMI値が27以上)
- O脚である、またはX脚である
- 靴の外側が擦り減っている
- 筋肉が少ない、筋力が弱い
- 激しい運動をしている(していた)
- 靭帯、半月板などひざのけがをしたことがある

あてはまる項目が多い方は、それだけ変形性膝関節症になりやすいといえます。変形性膝関節症の兆候として、次の症状があるかどうかチェックしましょう。

症状チェックへ

## 症状チェック

こんな症状はありませんか？

- 歩きはじめるときに痛む
- 椅子や床から立ち上がる時に痛む
- 長時間歩くと、ひざが痛む
- 階段を降りるときにひざが痛む
- 正座やしゃがむのがつらい
- ひざの曲げ伸ばしがつらい
- ひざを使ったあと、はれたり熱をもつ
- ひざを曲げると音がする
- ひざに違和感やひっかかりがある
- ひざに水(関節液)がたまったことがある

上の項目は、変形性膝関節症の初期症状からある程度進行した症状を順に示しています。ひとつでもあてはまる症状がある方は、変形性膝関節症のうたがいがあります。さらに、ひざの痛みがしやすいポイントを押してみましょう。

痛みチェックへ

## 痛みチェック

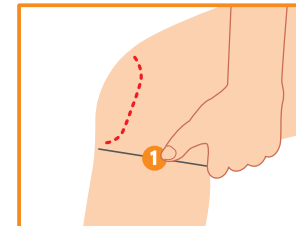
イラストをみて、痛みをチェックしてみましょう。

痛みチェックの手順

イスに腰かけます

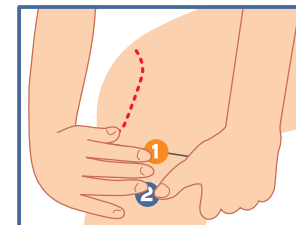
軽く足を広げます

痛みの出やすいポイントを押します



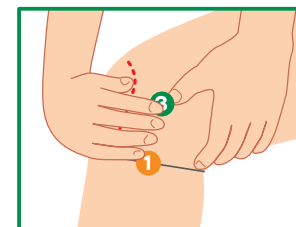
**1 骨棘(こつきょく)**  
骨のでっぱり

お皿(赤色の点線)の下側とひざの裏を結んだ中央(足の内側)の位置



**2 鷲足(がそく)**  
筋肉の付着部

1の位置から、指3本分を下にずらした位置



**3 伏在神経走行部(ふくざいしんけいそうこうぶ)**  
ひざのツボ

1の位置から、指4本分を上にならした位置

**!** **症状チェック** でひとつでも当てはまる項目がある方や、**痛みチェック** で痛みがある方は、早目に整形外科医など専門家にみてもらいましょう。変形性膝関節症は、早期発見、早期治療が大切です。早めの対処で、症状の進行をおさえ、ひざの痛みを予防しましょう。