

# 膝が痛いとは動かない方がいい？

これは運動による痛み感受性の改善効果であり、体温上昇、代謝変化、ホルモン

感じてしまっています。食事環境や気分によって味の感じ方が違うように、痛みも体の状態や気分によって感じ方が違います。

話を膝の痛みに戻しましょう。

変形性膝関節症は弱い炎症が膝関節に生じており、通常は何ともない刺激でも痛みを感じやすくなります(図上)。刺激自体は強くないので、運動をしても軟骨のすり減りを早めるわけではありません。

埼玉県立大学准教授 小栢 進也

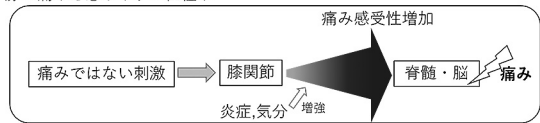
「膝が痛いとは動かさず安静にしていた方がいい」と耳にしたことがあるでしょう。若い人を除くと、膝の痛みは軟骨がすり減る変形性膝関節症が主要因です。やはり、軟骨を守るために痛みが強い時には動かさず安静にするのがよいのでしょうか？

痛みはなぜ感じるのか考えてみましょう。足の捻挫や突き指の後には関節を動かすと痛いですが、関節周りの皮膚を押しても痛くないでしょうか？ 皮膚は捻挫や突き指では損傷されず、正常な状態であったとしても痛みを感じます。これは、腫れによって痛みの感受性が高まることで生じます。つまり、普段は何ともない刺激であったとしても、刺激が増強されて痛い

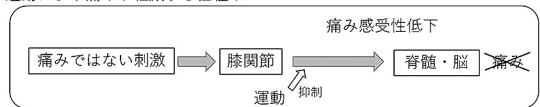


<59>

膝の痛みを感じやすい仕組み



運動により痛みが軽減する仕組み



最もいい方法は運動です。運動を始めた時には痛くても、動かしているうちに痛みがなくなってきた経験はありませんか？

## 最もいい方法は「運動」です

分泌、精神面の作用などさまざまな要素が影響しています(図下)。変形性膝関節症が重度であっても運動は痛みを改善することがわかっています。

このため、国際的な変形性膝関節症の治療ガイドラインでは運動が推奨されており、運動は薬に勝る効果があることも報告されています。

最も良くないのは痛いから安静にすることです。動かさないと痛みの感受性が高まり、さらに痛くなります。1日1万歩以下では軟骨のすり減りを早めるとの報告はありません。膝が痛い時は長時間の運動を一度に実施するのではなく、途中で休憩を取りながら運動を行うことをお勧めします。運動を継続することが痛みに対処する一番の方法です。

◇ 「県立大発！耳より健康情報」は今回が最終回です。