

なるほどガッテン！

膝痛Q&A(15)

Q23 膝痛に対する予防法を教えてください。

A23 まず体重を増やさな
いことです。膝への負担を
へらすため、減量できれば

一番いいのですが、そう簡
単ではないのでせめて増え
ないようにしましょう。次

に前回Q&Aのように膝
周囲の筋肉を鍛えて膝を守
ってやります。Q&A(7)

で述べたように、適度なウ
オーキングやスイミング、
自転車漕ぎも有効です。ま
た正座や和式トイレなど膝
を深く曲げる動作はお勧め
できません。布団からの立
ち上がりも膝の負担は大き
いため、ベッドや椅子、洋
式トイレを使った洋式生活
をなるべく心がけるように

しましょう。階段では平地
の5〜6倍の体重が関節に
かかるといわれていますの
で、階段や坂道もなるべく
避けるようにしましょう。

Q24 正座はどうしていけ
ないのですか？

A24 正座や和式トイレで
膝を深く曲げると、膝のク
ッションの役目をする軟骨
である半月板が強ク捻ら
れ、時には破れてしまい、
強い痛みが出る場合があり
ます。また硬くなった靭帯
や筋肉にも限界以上の力が
加わり傷めてしまいます。
昔、下肢の筋力トレーニングでうさぎ跳びが流行って
いましたが、今は膝に良く
ないときされるのもこういっ
た理由からです。



整形外科 ふくしまクリニック

診療科目

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/



三田市中央町9-36

TEL.079-564-0300

<http://www.fukushima-clinic.com>