



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

関節の痛み(変形性関節症)

2018



文責: カイロプラクティック科 川又淳平 D.C.

私たちの身体には骨と骨をつなぐ数多くの関節があり、関節を軸として骨が動き、歩く・座る・立つ・物を持つといった日常の動作を行なっています。関節は全身いたるところに多数存在し(数え方にもよるが、260~360ヶ所あるといわれている)、また部位によって異なる様々な形や動きがあります。

肩関節や股関節は球状をしているのであらゆる方向に動かすことができ、膝や手足の指の関節は曲げ伸ばしのみ動くようにできています。

それぞれの関節は身体を滑らかに動かすためにとても重要な役割を持っています。関節やその周辺部に違和感や痛みを訴え受診される方の多くは「変形性関節症」(英: Osteoarthritis)と診断されます。

症状としては関節周囲の痛みや腫れ、運動時の違和感などが挙げられます。不可逆的(元に戻ら



関節やその周辺に
違和感や痛みがあると
変形性関節症の
おそれがあります

なくなる)に進行し、はじめは無症状のことも多く、痛みやシビレ・違和感を覚える頃には進行していることもあります。

骨や軟骨の加齢を伴う中高年の方に現れやすいため「関節の老化現象」とも呼ばれます。

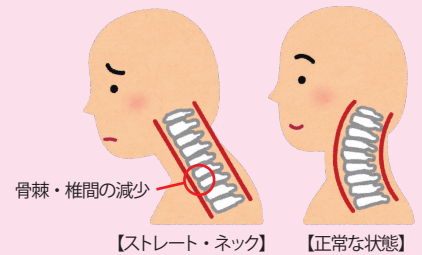
関節が痛む原因とは

関節への負荷が蓄積し、加齢などと共に回復が間に合わなくなると発症します。

事故・ケガや日頃からの悪い姿勢、体重の増加などがきっかけで、骨と骨の位置関係(アライメント)に不具合が生じると関節への負荷が増大・蓄積し、次第に骨やクッションの役目を果たす軟骨の変形が引き起こされます。骨には「とげ」のような変形(骨棘)がみられたり、軟骨のすり減りにより関節の「適度な隙間」が失われたりします。また悪い姿勢は関節への負荷を増大するだけでなく、もともと身体に備わる治癒力を十分に発揮できなくしてしまいます。

関節への過負荷が長期間続いた箇所に発症しやすく、手指を頻繁に使う職業の方なら指先に、正座や膝に負担がかかるスポーツなどでは膝関節に、長時間&長期間のデスクワークでは首・腰の関節に発症したりします。

例: 頸部変形性関節症



- ①本来あるべき適切な湾曲(反り)が消失した状態(=ストレート・ネック)になると、頭部の重さや衝撃を効率よく吸収、分散できなくなり、関節に過剰な負荷をかける。
- ②過負荷の生じている頸椎の一部に骨の変形が生じる(骨棘)。
- ③やがて軟骨の変成による脊椎間の減少が生じる。

関節の痛みへの対策

加齢に伴い軟骨のみずみずしさが失われるなど関節自体の老化は防げませんが、関節に負担がかからない姿勢を心がけたり、筋肉を鍛えたり、体を柔軟に保つことで発症を防いだり進行を遅らせることは可能です。発症の際は早期発見・早期治療が重要になるため、違和感を覚えたら痛みが出る前に医療機関での受診をお勧めします。

Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

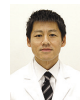
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック(ほぼ全検査項目を当院内で受診できます)
- 脳ドック(頭部MRI、頭部MRA、頸動脈エコー)
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種(乳幼児・小中高大学/日米用報告書作成)
- マッサージ、エステ ● カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科/
小児科・内科



川又, D.C.
カイロプラクティック科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.
マッサージ

www.nihonclinic.com