

関節痛について

関節痛とは、関節が炎症を起こして曲げ伸ばしする際に痛みが生じることです。肩や膝等全身の関節で発症する可能性があり、症状によっては肩が上がらない、座る際や歩行時に痛みを感じる等の日常生活に支障をきたす場合があります。

なかでも膝の関節痛は、季節の変わり目に症状を訴える人が多くなる傾向があり、注意が必要です。今回は、主に膝の関節痛についてお伝えします。

1. 季節の変わり目は関節痛が起きやすくなる。

関節痛が起きやすくなる原因は、気圧や気温の変化が体に負荷をかけ血行不良を起こすことです。

関節に関する持病を持っている方でなくとも、発症する可能性があります。

(1) 血行不良を引き起こす原因

①低気圧の影響

気圧が低くなると関節周辺の組織が膨張し、関節に圧力がかかり血管が収縮します。そうして血行不良が起きることで代謝が下がるため、痛みを感じやすくなります。

また、低気圧時はヒスタミンという炎症促進物質が体内で多く分泌されることも、痛みを感じやすくなる要因です。



②気温の低下

寒くなると血管は収縮し、血行不良が起きやすくなります。血行不良は筋肉の緊張や凝りを引き起こし、関節痛に発展する場合があります。

また、寒い時期は外出を控えがちで体を動かさなくなるため、膝の筋肉が硬くなってしまうことも要因の1つです。

特に、朝晩の冷え込みが強くなると、起きた時や長時間同じ姿勢で過ごした後に関節に痛みを感じるケースが増える傾向にあります。

③湿度の変動

湿度の変動は、体内の水分バランスが崩れる原因となります。
体内の水分バランスが崩れると、むくみが発生し関節に負荷がかかり、
炎症が起きやすくなります。

④自律神経の乱れ

自律神経の乱れは、血行不良を引き起こします。
関節に血流が十分にいかず、筋肉や関節が緊張し
動かしづらくなります。

特に季節の変わり目は、気候の変動や冷暖房の利
用による室内外との気温差により、急な温度変化
が身体にストレスを与え、自律神経の乱れが起きやすくなります。



(2) その他の要因

上記(1)に加えて、次に当てはまる方は、関節痛がより発症しやすいた
め気を付けましょう。

①筋肉の衰え

関節を支える筋肉が低下している場合や、柔軟性が低下している場合は
関節に負荷がかかりやすい傾向にあります。

- ・高年齢の方
- ・運動不足の方

②関節組織の変形

関節内に損傷が起こったり、クッションの機能を果たす軟骨がすり減る
ことで痛みが生じます。

- ・スポーツをする人
- ・関節に負荷のかかる作業をしている人
- ・肥満等体重増加による足への負担



2. 対策の基本は、保温と運動です。

(1) 体を温めましょう。

- ①エアコンを正しく使用する。
- ②衣類を工夫する。(重ね着をする。羽織るものを持参する。)
- ③カイロを使用する。
- ④暖かい飲料を摂取する。(ココア、緑茶、紅茶、ほうじ茶 等)

※コーヒーに多く含まれるカフェインは体温を下げる効果があります。

- ⑤体が温まる食事を摂る。(ニラ、玉ねぎ、にんにく、りんご、サバ 等)

⑥サポーターで保温する。

【保温用サポーター 商品一例】



【商品名】バンテリンコーワ保温サポーター ひざ用

【価格】1,200円 (Amazon 参考価格)

【特徴】

吸湿発熱素材のため、寒い時に膝を温めて保温します。

また、膝周辺を支える構造のため、動作をサポートする効果もあります。

(2) 血行を良くする工夫をしましょう。

①正しく入浴する。

39度～41度の湯舟に15分程つかりましょう。

※入浴後は体内水分が不足しやすいため、水分補給をしましょう。

②マッサージをする。

筋肉をほぐすことで血行改善が期待できます。

※ふくらはぎや太ももを軽く押す程度でも効果が期待できます。

(3) 筋肉をほぐしましょう。

①ウォーキングをする。

急激な動きは逆効果になるため、自身のペースで過度に負担をかけない範囲で行いましょう。

※痛みが強い場合は控えましょう。負荷が軽いプールもオススメです。

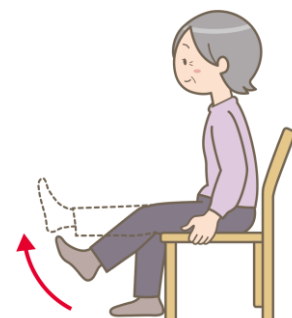
②ストレッチをする。

長時間同じ姿勢でいると、関節や筋肉に負担がかかります。

関節回りの筋肉が固まらない(凝らない)ように1日に1度は、立ち上がって、ストレッチで体を伸ばしましょう。

※椅子に座りながら足を曲げ伸ばしする程度でも効果が期待できます。

また、ゆっくり深呼吸をすることで筋肉を緩和させることができます。



【参考】 季節以外の要因で起こる関節痛

膝の関節に痛みが生じる病気の原因は気候差以外にも考えられ、病状によっては関節の痛みに加えて、発熱・腫れ・倦怠感・関節周辺の痛みが伴う場合があります。

また重症化すると、関節が動かなくなる場合もあるため、自身で判断することは控え、医療機関で適切に診察・治療を受けましょう。

(1) 変形性関節症

関節にある軟骨がすり減ることで痛みが生じる病気です。

加齢や体重増加、運動、肉体労働など様々な要因が考えられます。

症状が進行すると、骨が変形したり、安静時にも痛みが生じる場合があります。

(2) 関節リウマチ

免疫機能の異常によって関節に炎症が生じる病気です。

関節の内側を覆う膜が炎症を起こすことで痛みが生じ、最終的には骨を溶かし関節の変形を引き起こす場合があります。

(3) 痛風

尿酸が関節に沈着することで痛みを伴う病気です。膝の関節だけでなく、親指の付け根や足首の関節にも症状が現れます。

また、似た症状に偽痛風があり、痛風の原因物質が尿酸であるのに対して、偽痛風はピロリン酸カルシウムが原因物質です。

どちらも悪化すると激しい痛みを伴う危険性があるため、医療機関で診察を受けましょう。

(4) 感染

細菌、ウイルス、真菌などの感染症が痛みを引き起こす場合があります。

最近では、コロナウイルスやインフルエンザの症状として関節痛を発症する場合があります。

