



## 女性は男性の**4倍**!?変形性膝関節症！

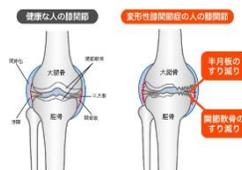
9月になり秋に向けて涼しくなってきました。秋は是非、**運動の秋**としてお過ごし頂くことで季節の変わり目で起こる風邪の対策をしてみてください。  
今回は、変形性関節症についてお伝えします！  
理学療法士が「疾患の基礎」、「原因」、「予防」、「男女差の比較」をご紹介しますと思います。



## 1. 変形性関節症とは

変形性関節症とは、関節の構成成分である軟骨がすり減ってしまい、**関節の形態が著しく変形**してしまう病気です。

変形性関節症は、よく体重がかかる関節である股・膝・足関節で見られることが多いですが、病気の発症リスクを少しでも軽減することが大切になってきます。



## 3. 予防

- ①太ももの前の筋肉やお尻周りの筋肉を鍛える。
- ②膝周囲のストレッチをする。
- ③適度な運動をし血行を良くする。
- ④体重を減量する(肥満であれば)
- ⑤正座を避ける。



## 2. 原因

人の関節は、骨と骨が合わさる部分で構成されています。骨と骨が直接接触していると、運動する度に両者の間で大きな**摩擦**が生じ、骨同士が削れてしまいます。こうした事態を避けるため、人の関節には**関節軟骨**を始めとして摩擦力を軽減させる仕組みが備わっています。

しかし、**年齢を重ねる**につれて軟骨が徐々に削れてしまい、その他にもさまざまな変化が関節に加わることで関節の動きが円滑でなくなってしまいます。関節軟骨の摩擦がひどくなると、関節の**痛み**や**変形**が徐々に伴うようになり、変形性関節症を発症します。変形性関節症の発症には、遺伝、年齢、性別、肥満、職業など、遺伝因子と環境因子が関わっていると考えられています。

## 4. 男女差の比較

変形性膝関節症は圧倒的に女性(男性の4倍)が多いといわれています。

**なぜか??**

### ①女性ホルモン

軟骨の形成は**女性ホルモン**が必要です。女性は中年以降、閉経を迎えると女性ホルモンの分泌量が極端に減少することにより変形性膝関節症になりやすいです。

### ②筋肉量

女性は男性に比べると筋肉量が少ないです。その為、より軟骨に負担がかかりやすく、すり減りやすい状態である為です。

**もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！**

次回は心疾患について『何をすればいいの!? 日常生活の注意点!』を重点的にお伝えしますので、是非お楽しみに!!