

医療あれこれ



飯塚市立病院
リハビリテーション室
理学療法士
ささき まさあき
佐々木 正明

テーマ: コロナ禍における膝関節痛の予防について

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛の長期化で、運動量が減少し、膝関節が固くなる症状が、高齢者だけでなく中年世代にも増加していると言われています。

某医療機器メーカーにより、本年4月に40～70歳代の男女1,055人を対象に実施された膝関節痛の調査では、新型コロナウイルス感染拡大前の昨年2月以前と比べ、外出機会が減少した人が7割を占め、5人に1人が「膝に違和感がある」と回答しています。

違和感の内訳は「膝が痛い」「膝に力が入りづらい」がそれぞれ半数以上を占めています。原因として、加齢の影響が最も多く、次いで運動量の減少、座る時間が増加、外出機会の減少、体重増加でした。コロナ禍において、テレワークの拡大による椅子の利用時間が増え、また不要不急の外出控えによる運動量や外出機会が減少したことも考えられ、医学研究者の中では、このような膝のトラブルを『コロナ膝』と名付けました。

『コロナ膝』を予防するためには、徐々に活動量を増やし、従来の膝関節のしなやかさを取り戻すことが

重要だと言われています。運動不足を解消しようと無理に運動を行うと、かえって膝に負担がかかることがあります。

まずは手軽に始められる運動として、レジスタンス運動があります。これは、ゴムチューブやダンベルを使ったり、自分の体重などで負荷量を調整して行うことができます。運動の種類として、立った姿勢ではハーフスクワットや片足立ち、座った姿勢では太腿上げや膝伸ばしの運動がおすすめです。これらは、テレビを見ている間や仕事の合間の『ながら運動』として行うこともできます。回数は各運動1日10回程度より始め、1週間に2日以上行うことが推奨されています。慣れてきた場合は運動の種類や回数を増やし、膝の痛みが出る場合は、回数を減らす、痛みの出にくい運動を行うなど注意しながら調整をしましょう。

今後も、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛が懸念されます。コロナ膝予防のため、『ながら運動』を始めてみてはいかがでしょうか。

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9:00～17:00)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

12月5日 (日)	林医院 (内)(小)(呼)(胃) 0948-22-5333	みやじま内科・呼吸器 内科クリニック(内) 0948-23-0578	江藤外科胃腸科 (外)(胃) 0948-82-2381	三宅脳神経外科 病院(脳) 0948-25-5052	有松病院 (産) 0948-42-1108	
12月12日 (日)	ひじい小児科 クリニック(小) 0948-21-6661	らそうむ内科リハビリテ ーションクリニック(内)(リ) 0948-43-3151	青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	宮嶋医院 (内)(外)(小) 0948-22-1477	いわみハートクリ ニック(内)(循内) 0948-42-0326	済生会飯塚嘉穂 病院(内) 0948-22-3740
12月19日 (日)	細川小児科 内科医院(小) 0948-22-1088	飯塚腎クリニック (内) 0948-21-8877	越智外科胃腸科 医院(外)(胃) 0948-22-9081	宮嶋耳鼻咽喉科 (耳) 0948-28-3347	健康リハビリテーシ ョン内田病院(内) 0948-57-3268	
12月26日 (日)	松浦医院 (内)(小) 0948-22-3657	ひだ内科 クリニック(内) 0948-52-6801	金澤整形外科 クリニック(整) 0948-25-1777	青柳医院 (内)(小)(外) 0948-65-0013	西野病院 (外)(内) 0948-42-1114	済生会飯塚嘉穂 病院(内) 0948-22-3740
12月31日 (大晦日)	こどもクリニック もりた(小) 0948-26-6650	末永病院 (内) 0948-22-3315	木原眼科医院 0948-25-1319	清永整形外科医院 (整) 0948-22-3440	大塚内科クリニック (内)(小) 0948-62-5757	
1月1日 (元旦)	樋口医院 (内)(小)(循) 0948-22-1274	中野医院 (内)(消) 0948-22-3283	佐藤眼科医院 0948-22-1292	庄田整形外科 (整) 0948-30-1520	山田の大塚医院 (内)(外) 0948-52-0871	
1月2日 (年始休)	広瀬医院 (内)(小) 0948-82-0027	ナワタ消化器外科 医院(内)(消外) 0948-24-2303	すどうクリニック (産) 0948-22-2347	田中医院 (内)(小) 0948-22-1850	平塚医院 (外) 0948-52-0320	
1月3日 (年始休)	弥永内科小児科 医院(内)(小) 0948-24-8680	西田内科 クリニック(内) 0948-24-8555	青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	徳永眼科医院 (眼) 0948-25-0011	平野医院 (内)(小)(ア) 0948-42-1125	

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面もしくは医療機関への連絡など、今一度ご確認をお願いします。