

お役に立てば (一)

編集部

本の紹介歩いて治すひざの痛み

二十七回生 黒澤 尚氏著

(元順天堂大学医学部教授)

二一世紀に入り、早、十年以上が経ち、わが国は高齢者が二五パーセント以上を占めるようになりまし
た。それとともに関節が痛む、腰が痛む、力がなくな
って立てない、歩けない、といったために、せつかく
長生きをしても楽しく人生を過ごせない方が大
勢おられます。千里山会の会員の皆さまとて例外では
ないでしょう。そのような方のために書かれたのが本
書です。

人間の基本的な動作である「歩くこと」を上手に行
えばひざの治療になり、普通に痛みなく歩けるようにな
ります。しかし、だからといってむやみに歩けばよ
いというものではありません。それぞれの痛みに応じ

この本の本書の全部または一部を無断で複写複製
(コピー)することは、著作権法上の例外を除き、
禁じられております。そこで、著者である黒澤尚氏及
び発行所である株式会社講談社殿の了解のもとに、千
里山会会員で、ひざの痛みに悩まされている方のお役
に立つことを目的として、本書の優れた特徴が解るよ
うに紹介させていただきます。

本書の内容を把握していただくには、まず「もくじ」
を見ていただくのが一番かと思えます。

—もくじ—

〔まえがき〕

〔基礎知識〕 ひざ関節は一日中動いている

〔基礎知識〕 もっと知りたい、軟骨のこと

「痛くなく歩く方法」がイラスト入りで解説されてい
ます。本書の解説に従い、簡単な治療法を自ら正しく
行い、有意義で活動的な第二の人生を送っていただき
たいというのが氏の願いであり、本書が少しでもお役
に立てば、著者である氏の最大の喜びであり、それが
千里山会・会員の方及びその身内の方やお知り合いの
方であれば編集部の最大の喜びであります。

健康ライブラリー イラスト版 榊講談社発行

歩いて治すひざの痛み

二〇〇五年 第一刷発行 一、二六〇円(税込)

〔主なポイント〕

- * 歩くことで痛みがとれてくる理由
- * 痛みの度合いで異なるウォーキング療法
- * 軽度、中等度、重度の自己判定法
- * お風呂でのストレッチングは毎日おこなう
- * ひざが痛いときの一般的な治療法
- * 補助具を利用して痛みをやわらげる
- * 動いて歩いてイキイキした人生を

I ウォーキング療法

第1章歩いてひざの痛みを治す

「痛くて歩けない」とあきらめないで
歩くことで痛みがとれてくる理由
「適度に歩くこと」が治療になる
「実験の方法と結果」運動の効果についての科学的
研究

第2章ウォーキング療法のやり方

自分の状態に合った治療をおこなう
運動の前後にはストレッチングを
重症度別・ウォーキング療法の実際
痛みが軽度の人 ↓ウォーキング①
痛みが中等度の人 ↓ウォーキング② つかまり
足踏み1
痛みが重度の人 ↓ウォーキング③ つかまり
足踏み2

第9章 健康長寿のための運動

からだの不調は運動不足が原因
中高年者は健康のために運動を

どんな状態の人も行う運動
自力でほとんど外出できず、付添が必要な人の運動

自分の行きたいところに、ほぼ自分で行ける人の運動

からだの「きつさ」の判定方法二種

「もくじ」以上

本書のエキスを著作権法に触れない程度に抽出して転載させていただきます。

中年になってひざが痛む原因は、ほとんどの場合、変形性ひざ関節症です。ひざの関節に変形が起こること

で痛みなどが生じるものです。関節とは、二つの骨がたがいに相対して働くところ

面をおおっていて、軟骨どうしが直接接しているのです。骨の表面と違い軟骨の表面はなめらかなので、摩擦もなくひざを動かし続けることができます。この軟骨（正確には関節軟骨）がすり減ってくると、摩擦物質が生じて、それが関節に炎症を起こす原因となります。炎症を起こすと、痛み、腫れ、水がたまる、などの症状が出てきます。これが変形性ひざ関節症です。

このように変形性ひざ関節症は、骨が悪くなるのではなく、軟骨が悪くなるのです。

参考例

関節軟骨どうしの摩擦係数 0.005～0.02
氷どうしの摩擦係数 0.1（軟骨の20倍）
ガラスどうしの摩擦係数 0.9（同180倍）

さらに軟骨は骨に比べてはるかに弾力性があり、ショックを緩和する役割も担っています。この大事な軟骨がほかのからだの組織と大きく異なるのは欠陥が中に通っていないという点で、したがって、軟骨細胞に栄養を供給するためには、動かすことによつて関節

第3章 筋肉体操のやり方

筋肉を鍛えれば、ひざの痛みがとれる
お風呂でのストレッチングは毎日！

第4章 ひざが痛くなる原因

軟骨が関節をなめらかに動かす
使い過ぎると軟骨がすり減る？

変形性ひざ関節炎になりやすい人

「研究内容と結果」リスクファクターについての

研究

痛みをひどくさせる要因を検討する

ひざが痛くなる、そのほかの病気

II セルフマネージメント

第5章 徹底させたい自己管理

ひざが痛いときの一般的な治療法

黒澤流・セルフマネージメントとは

なぜ通院するか、どうつきあうか

ウオーキングの効果が医学的に証明された

筋肉体操の効果が医学的に証明された

III 動くこと歩くことは生命の源

第8章 歩けると変わる人生観

動いて歩いてイキイキした人生を

「症例①」ウオーキング療法でからだ全体が好調

に

「症例②」積極的な治し方をおぼえて人生観が変

わった

薬を使う意味と方法を把握しておく
治療の効果を自分で判定してみる

第6章 補助具、民間療法、サプリメント

補助具を利用して痛みをやわらげる

民間療法の効果は？

サプリメントの効果を検証する

第7章 手術療法を検討する

末期で手術以外に方法がないとき

液を軟骨にしみこませる必要があります。この点に関節を動かす、重みをかけることの意味があるのです。軟骨がすり減る理由は、まだ充分にはわかっていません。少なくとも、よくいわれる「単なる使い過ぎ」ではないことはわかっています。マラソン選手をやっていたからすり減った、ということはないわけです。

実際、動物実験で関節を一〜二か月間動かさなかったり、あるいは重みをかけないようにした実験がたくさんあります。

関節をこのような状態にしますと、骨と関節軟骨はどんどん委縮し、自然に炎症が起きてきます。関節の中は繊維性組織（すじ）で占領されて、軟骨は最終的に溶けてなくなってしまう、関節がまったくなくなってしまう。

変形性ひざ関節症では、軟骨が痛んでいる状態です。そのような状態でも、軟骨自体が生きていくためには、酸素も栄養も必要です。関節液をたっぷり染み込ませなくてはなりません。

骨も動かさなければ、重みをかけなければ、どんどん委縮していきます。筋肉も靭帯も同じことです。矢

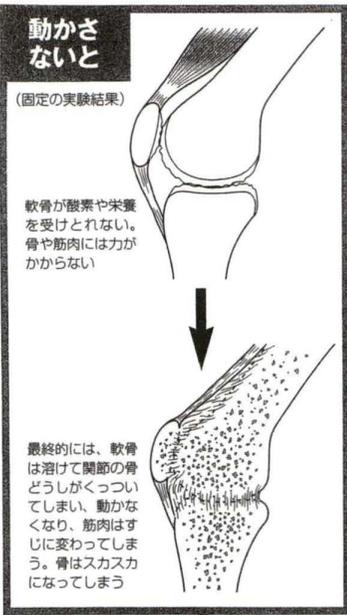
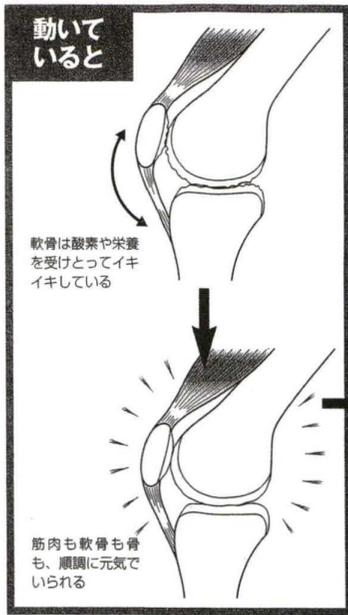
張り動かさなければなりません、動かさなければなりません。動かすことによって、重みをかけることによって、傷んだ軟骨も回復への道が開かれます。また委縮した筋肉や骨、靭帯も、少しずつ正常化へと向かい始めるのです。

ここに治療法としてのウォーキングがあります。痛いひざも、痛くなく動かせる、痛くなく体重をかけられる、痛くなく歩けるといふ方法があるのです。

ウォーキングによって、じよじよに、元気なひざになっていくのです。ひいては、全身の体力回復にもつながります。

そして本書は「ウォーキング療法のやり方」**筋肉体操**のやり方等へと目次に沿ってイラスト入りで、実に解り易く進められていきます。

次頁に動いているときのひざと、関節を固定し数か月動かさなかった結果のひざのイラストを転載します。



黒澤 尚（ひさし）氏の略歴
 千二小へ二年時に転校してきて、
 五年時夏、東京へ転校
 東京大学医学部卒
 同大医学部整形外科講師
 東京通信病院整形外科部長
 順天堂大学医学部整形外科教授
 専門はひざの外科、スポーツ外傷
 関節鏡手術、運動療法など。
 高校、大学時代にアメリカンフットボールで活躍し、オリンピック日本選手団のチームドクターを勤めたこともある。
 山田五十鈴が氏をTVで絶賛
 皇后陛下美智子様を検診されたこともある。
 千里山会誌第12号「東谷睦子先生の思い出」執筆
 氏のお兄さんの奥様が二三回生
 黒澤（旧姓保富）琉美子様です。