



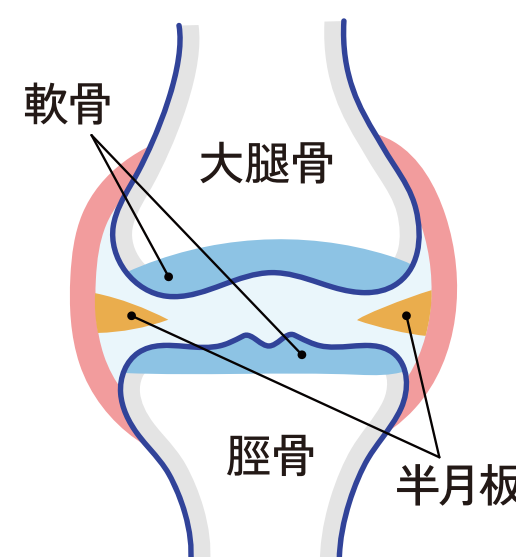
あなたやご家族の “ひざ”は健康ですか？

「変形性ひざ関節症」はひざの軟骨がすり減り、痛みや腫れを引き起こす病気です。

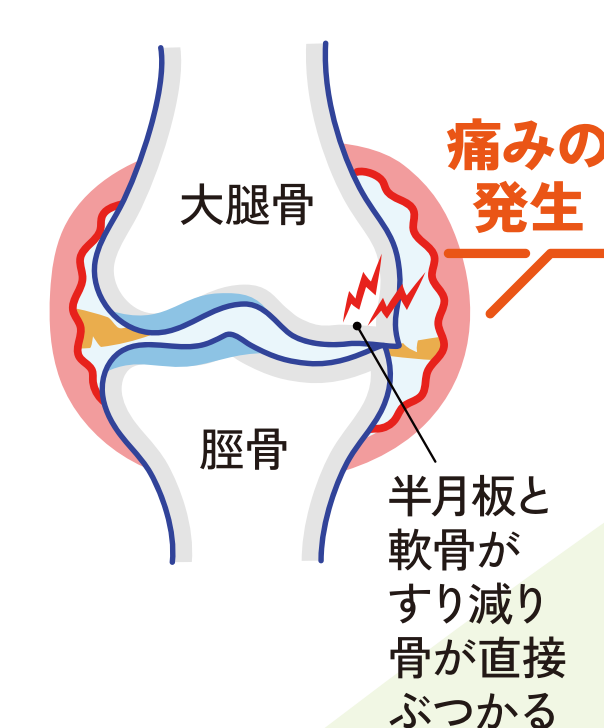
変形性ひざ関節症の日本国内の有病者は、**40歳以上の2人に1人**、推計で2,500万人にも上ります*。初期の段階では、時間の経過とともに腫れが引いたり、痛みが消失したりする場合がありますが、一度進行してしまうととに戻すことが難しいため、できるだけ早い段階で適切な診断・治療を行うことが重要です。

*Yoshimura N et al: Prevalence of knee osteoarthritis, lumbar spondylosis and osteoporosis in Japanese men and women; the research on osteoarthritis /osteoporosis against disability study. J Bone Miner Metab 27: 620-628,2009

健康なひざの関節



変形性ひざ関節症



ひざの状態をチェックしてみよう！

自身のひざの状態を確認してみましょう。

チェック 1

- ☐ O脚である。
- ☐ 靴のかかとの外側半分が大きくすり減っている。
- ☐ ひざの内側を親指で押さえた時に痛み・違和感がある。
- ☐しゃがんだ時や椅子から立ち上がった時にひざの裏に痛み・違和感がある。

チェック 2

- ☐ 歩くとひざが常に痛む。
- ☐ ひざのあたりが腫れている・水が溜まっている。
- ☐ 階段を下りるとき手すりがないとつらい。
- ☐ 過去、ひざのあたりに「パチン」と強い痛みが走ったことがあり、一週間近く痛みが続いていたことがある。

チェックがない場合

現在、ひざへの負担はかかっていないようです。引き続き、ひざの健康を意識した生活を心がけましょう。

チェックがある場合

チェック2にすすんでください。

チェックがない場合

ひざへの負担が少しかかっているようです。痛みが続くなどの症状がある場合は、専門医に相談しましょう。

チェックがある場合

半月板損傷や初期の変形性ひざ関節症ではこのような症状がよくみられますので早めに専門医を受診しましょう。

※チェックはあくまで目安となります。チェックがなくても、痛みなど、不安な症状がある場合は、専門医に相談しましょう。

監修：岡崎賢先生（東京女子医科大学整形外科主任教授）



ひざの健康推進
プロジェクト

共催

AUSPICIOUS



TEIJIN

Knee Smile ひざの健康推進プロジェクト

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-17 千代田会館5階（AUSPICIOUS株式会社内） E-mail: knee-smile@auspi.co.jp

ニースマイル

検索

