



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

ひざ痛の腫れ

今月号の相談は「ひざ痛で水がたまってしまった場合にどうすればいいのか」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q ひざの痛みが長くつづき、先日、ひざに水がたまってしまいました。整形外科では変形性関節症と診断され水を抜いたのですが、こういった対症療法で痛みを治すことはできるのでしょうか。

A 変形性関節症とは加齢にともなうて軟骨がすり減り、骨同士の摩擦が原因で炎症や痛みが生じる病態とされています。ただし、これはあくまでも整形外科的な見方であり、ひざの痛みの本質は異なるところにあると私は考えています。また、炎症が原因で水がたまっているのは間違いないですが、水を抜いたからといって症状が完治するわけではないので、そのあたりにも注意してほしいと思います。

Q では、この症状の原因は何なのでしょう。

A 主な原因として考えられるのは、太もも前面にある大腿四頭筋のこわばりです。この筋肉がこわばること、ひざのお皿と大腿骨周囲の軟部組織（滑液包）が強く圧迫されたりこすれたりして、炎症を起こしてしまっているのだと思います。そのため、水を抜いて一時的に腫れが引いたとしても、大腿四頭筋のこわばりを緩めないかぎり、痛みを根本的に解消できませんし、しばらくするとまた水がたまってしまおうという悪循環になります。

Q どのような治療を受ければいいのか、教えてください。

A まずは筋肉の専門治療院で施術を受けてみるといういいでしょう。ひざ

痛に苦しむ方には、かならず痛みに関連する筋肉のしこりが見つかります。そのしこりを丹念にほぐしていくことで筋肉の緊張が緩和されて炎症もおさまり、水も自然と吸収されていきます。

Q これまでにもたびたび同様の症状に悩まされてきたのですが、予防するにはどういったことを心がければいいのでしょうか。

A ひざにかぎったことではありませんが、身体の不ふしぶしがむくみややすい方は生活習慣に問題があるケースが多いので、治療とあわせてご自身の食生活を見直すことも大切です。とくに肥満気味の方はこういった症状が多発的に生じやすいので、食事の栄養バランスの改善と適度な運動を心がけるようにしてみてください。そうすることで、身体がむくみにくい体質に変わり、ひざの痛みや腫れも生じにくくなります。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ、大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門、筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト：丸子万葵