

ひざ痛を緩和するために

平成 27 年 7 月 28 日放送の「たけしの健康エンターテインメント みんなの家庭の医学」(テレビ朝日) に、**東千葉メディカルセンター整形外科副部長の渡辺淳也先生が出演しました。**

～ ひざ痛の新事実 ～

多くの日本人が悩まされているひざの痛み。年をとれば仕方がないとあきらめている人も多いと思いますが、ひざを若返らせる新たな物質が見つかったということで、渡辺先生が出演し、ひざの痛みのメカニズムを説明しました。

ひざを若返らせるその物質の名は「**プロテオグリカン**」。この物質がたくさんあればあるほど、ひざを若く保ち、痛みは出ないということです。

このプロテオグリカンをたっぷり保つ人は、普段から歩く時間が多く、ひざの曲げ伸ばしを習慣的に行っている人です。

では、プロテオグリカンを増やすにはどうしたらいいのでしょうか。

番組では、10 分間のウォーキングを 1 日 3 回、3 週間続けた方を検査したところ、プロテオグリカンが大幅に増えていることが検証されました。

また、痛みもやわらぎ、階段も手すりなしで上り下りができるようになっていました。

ウォーキングの方法はできるだけ腿を上げ、大幅で歩くことでプロテオグリカンが増えると渡辺先生。1 回の時間は 10 分、これを 1 日 3 回。これなら始められそうですね。

今、ひざが痛くない人も、「体重の増加」、「40 歳以上」、「女性」のうち 2 つ以上当てはまる人は、将来ひざが痛くなる可能性があるということです。ひざ痛予防と改善のためにも皆さん始めてみませんか。ただし、痛みがでたらすぐに中止してください。



地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター

東千葉メディカルセンター

EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER