



## 「中高齢者の膝痛教室」のお知らせ

田代 俊之（整形外科医長）

織田信長は人生 49 年で生涯を閉じました。戦国の世でも天寿を全うした豊臣秀吉は 62 歳、黒田官兵衛は 59 歳、健康オタクの徳川家康でも 75 歳で亡くなっています。戦国時代ではしっかり天寿を全うしたとしても、人生 60 年くらいと考えられます。それに反し現代では平均寿命が 80 歳に及んでいます。ここで問題は人間の体が寿命について行けなくなっているということです。特に関節や脊椎は体を支える上で、重要な役割をしていますが、現代人では体重は増加し、筋力は衰え自分の体を支えられなくなっています。

最近では何歳まで生きているかの寿命に対し、何歳まで元気に生きているかということをも**健康寿命**と言っています。この健康寿命には様々な要素が関係していますが、中でも膝関節の健康は大切な要素と分かってきました。

関節の表面には軟骨というクッションが骨の表面を覆っています。この軟骨がすり減った状態を**変形性関節症**と言います。変形性関節症が進むと歩いたり、階段の上り下りで痛みが出てきます。そのため生涯元気な膝を保つためには、自分の軟骨を保たせることが重要です。また多くの高齢の患者さんは膝が痛

くなっても年だからと、あきらめてしまいがちです。しかし、適切に治療をすればまた歩くことも可能です。

この教室では膝の痛みについて、予防法、治療法についてご説明していきます。



### <膝教室の対象>

膝の仕組みや病気について、特に変形性膝関節症について知りたい方。

今まだ痛みは強くないけど、これから痛みが強くならないように予防したい方。

膝が痛いので、適切な治療を行いたいと思っている方。

既に治療していて、手術などを勧められているが手術したほうがよいか、どんな手術をいつすればよいか悩んでいる方。

### <講演内容>

膝のしくみ、膝の痛みを生じさせる病気  
予防法、治療法（自分でできるリハビリ法、サプリメント、手術）

### <開催日時>

毎月第 3 火曜日午後 3 時より 60 分程度

### <今後の予定>

1/20・2/17・3/17・4/21・5/19・6/16

### <開催場所>

東京山手メディカルセンター研修センター  
2F 売店隣

<担当医師>田代俊之（整形外科）

**この教室は無料で予約も必要ありません。  
また当院で治療していない方も、お気軽にご参加ください。**

