



新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

新しい生活様式となって2年になりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

気になるのはコロナ禍となってから運動量が減って、痛み症状の悪化や骨密度の低下をきたしている方が増えていることです。さらに、このお正月で食べ過ぎて太ってしまうという支障が出るのが予想されます。今回のニュースレターでは、特に変形性膝関節症にとって体重の増加がいかに問題となるかご紹介します。

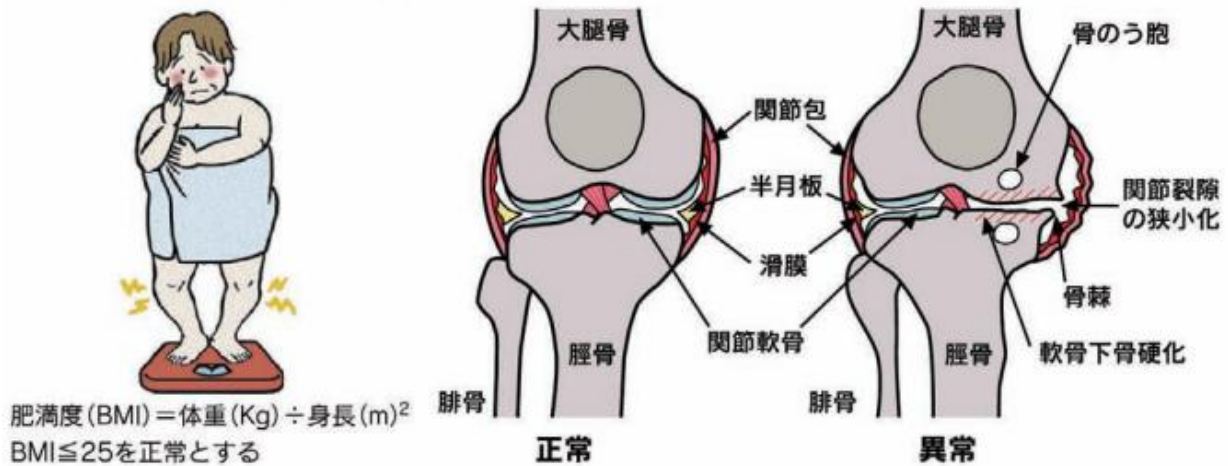
では、今年もよろしくお願いいたします。

院長 藤田 正

お正月太りの意外な危険性(変形性膝関節症の場合)

膝に痛みをきたす代表的な疾患の1つが変形性膝関節症です。

公益社団法人 日本整形外科学会によると、『原因は関節軟骨の老化、外傷、肥満、素因(遺伝子)などが考えられます。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾性を失い、使いすぎによりすり減り、関節が変形します。』とされています。



(引用; 日本整形外科学会編 整形外科シリーズ3 https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/joa_003.pdf)

「すり減り、関節が変形」という言葉から、太りすぎ、つまり肥満は膝にかかる力の増大に直結するので、以前より大きな問題として知られていました。

加えて近年では、脂肪組織も膝に悪影響を与えることが明らかになってきました。**太りすぎるとアディポカインという化学物質が増殖し関節を攻撃**しはじめます。つまり、肥満は、以前から知られている力学的な原因以外に、化学的な原因もあいまって関節症をさらに悪化させると考えられています。

太りすぎ？ 適正？ 痩せすぎ？ 簡易チェック表

下の表を使うと、“肥満？”、“標準？”、“やせ？” のどれに当てはまるか簡単にチェック可能です。

例) 身長160[cm]→1.60[m]、体重70[kg]の場合の数字 (BMI) は 27.3→“肥満” に該当

身長 (m) \ 体重 (kg)	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1.40	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3
1.45	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7
1.50	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3
1.55	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2
1.60	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3
1.65	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5
1.70	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0
1.75	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5

やせ：18.5 未満	標準：18.5 以上～ 25 未満	肥満：25 以上
------------	-------------------	----------

引用) 浜松市健康応援サイトより <https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/kenkotekinashoku/energy.html>

今日から始めましょう！食生活の見直しを

すでに膝が痛い方が積極的な運動で体重を減らすことは非常に困難です。また、どこも痛くない方にとっても運動だけで肥満を解消することは不可能です。運動が不可欠なことは論を俟ちませんが、まずは食生活の見直しから初めてはいかがでしょうか。昨今、様々な情報が発信されていますが、極端な方法、例えば炭水化物を極端に控える方法には一長一短があるとされており(大きな減量効果が期待できるが、死亡リスクも高まるという研究が2018年に報告されています)万能ではありません。やはり何事もバランスが大事だと思われれます。いくつかのルールが提唱されていますが、まずはできることから始めてみませんか。おすすめは以下の3つです。

- ① 腹八分目でバランスよく: 丼物、麺類、菓子パン等の単品食事ではなく、定食のような一汁二菜を！
- ② 間食は控えましょう: 買わない(家に置かない)ことを心掛けましょう！
- ③ 寝る3時間前までに食事を済ませる: 22時以降は特に脂肪をため込みやすくなるので注意しましょう！

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション
 〒411-0842 三島市南町8-8 ☎: 055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：(午前) 8時30分～11時45分 (午後) 14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp