



整形外科医療録⑧

膝の痛み (変形性膝関節症)



膝は歩くときに右と左が交互に体重を支えます。特に立ち上がるときや階段を降りるときには、体重が関節の一部分にかかることとなります。長年このような動作を繰り返すことにより膝がだんだんと曲がってきてO脚となり、内側の軟骨がすり減ってきます。更に骨に負担がかかると、関節の縁に骨のとげ（骨棘）が出てきます。このような状態が変形性膝関節症と言われる病気です。

原因としては、年齢の他に体重が増えること、正座の習慣、仕事やスポーツでの過度の負担があげられま

す。体重が標準体重より10%以上多い人は、要注意です。

水泳や室内での自転車こぎ（エアロバイク）などの運動で、ひと月に1kg、3ヶ月で3kgの減量をまずは目標としましょう。正座は儀礼上、必要最小限に、スポーツや仕事は頑張りすぎに注意して下さい。

気持ちはいつまでも若いままですが、体は変化しています。膝の筋力強化には歩くのではなく、座って膝を伸ばす運動が効果的です。

けんこうQ&A 腎臓内科⑧

腎臓病の治療法は？

～生活習慣から薬物療法まで～



腎臓病の治療は、原因や進行度に応じて段階的に行われます。基本となるのは、生活習慣の改善です。塩分の摂取制限、バランスの良い食事、禁煙、適度な運動などが腎臓への負担を減らす第一歩です。特に減塩は血圧の安定に効果があり、高血圧性腎障害の進行を抑えることができます。

加えて、血圧や血糖、脂質のコントロールも不可欠です。高血圧にはARBやACE阻害薬といった腎保護作用をもつ降圧薬がよく用いられます。たんぱく尿を抑える働きもあり、腎臓病の進行を抑制する効果があります。

腎機能の低下が進行してくると、リンやカリウムなどの電解質バランスを整える薬、貧血治療のためのエリスロポエチン製剤なども使用されることがあります。必要に応じて、腎臓専門医による継続的なフォローアップも検討されます。

腎臓病は一度進行すると元に戻すのが難しい病気です。しかし、早期発見と治療の継続により、進行を抑え、透析や腎移植を回避できる可能性が広がります。自己管理と医療の連携を大切にしましょう。

