



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

関節の痛み

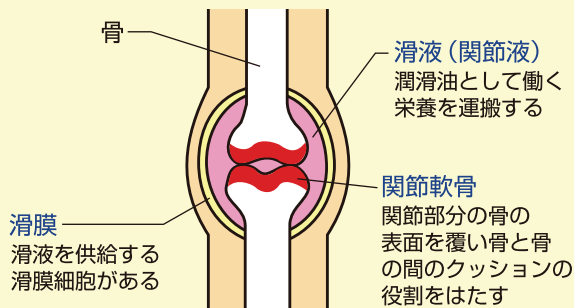
関節軟骨の老化について

膝の痛みは、クッションの役目を果たす膝軟骨や半月板が少しずつすり減って変形する事で起こるものと、関節リュウマチや膝のケガなどの原因によって引き起こされるものがあります。関節軟骨の摩耗による痛みは筋力低下、加齢、肥満などがきっかけとなります。特に女性は変形性関節症になりやすいと言われています。

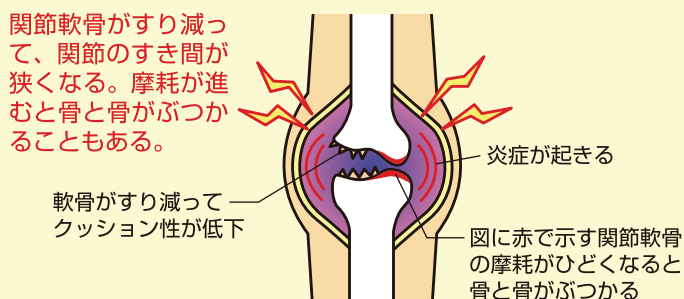
軟骨とは？

そもそも軟骨成分とは、グルコサミンやコンドロイチン硫酸を原料にしたもので、水分が豊富で弾力性に富んだ成分です。この弾力性により、腰や骨がぶつかるのを防いでくれます。これがいろいろな原因で減少して痛みの原因となってしまう事があります。

健康なひざ



軟骨がすり減った状態



■関節の老化を招きやすい要因

1. 遺伝・体質……もともと軟骨が摩耗しやすい方がいます。
2. 運動習慣……ハードな運動で骨に偏った力が加わるとダメージが起こります。
3. 肥満……肥満は膝に負担をかけます。
4. 体型……O脚やX脚は軟骨の摩耗を促進します。
5. 血管の老化……高脂血症や高血圧など血管の老化は関節トラブルに繋がります。

■関節をすこやかに保つために、とりたい成分

- コンドロイチン……鶏の皮、牛・豚・鶏の軟骨、ナマコ、うなぎ、フカヒレ、スポン、納豆、山芋、オクラ、なめこなど
- ヒアルロン酸(グルコサミン)……エビやカニの殻など
- コラーゲン……牛テール、鶏手羽先、豚足、鮭、フカヒレなど

※これらの成分はサプリメントと食品をうまく組合わせて摂取するように心掛けましょう。

★関節の老化を防ぐため、バランスのとれた食生活や適度な運動を！

関節軟骨の老化を予防する生活習慣

1.ウォーキング

関節軟骨は、動かしたり重さがかかることによって酸素や栄養が行きわたるようになっていきます。少しずつでも歩くことを心がけましょう。

2.肥満を防ぐ

体重を減らして膝への負担を軽減しましょう。ただし、タンパク質やカルシウムが不足しないように注意しましょう。

3.冷やさない

膝が冷えると痛みを感じやすくなります。タイツやズボン、膝掛けなどで冷やさない工夫をしましょう。

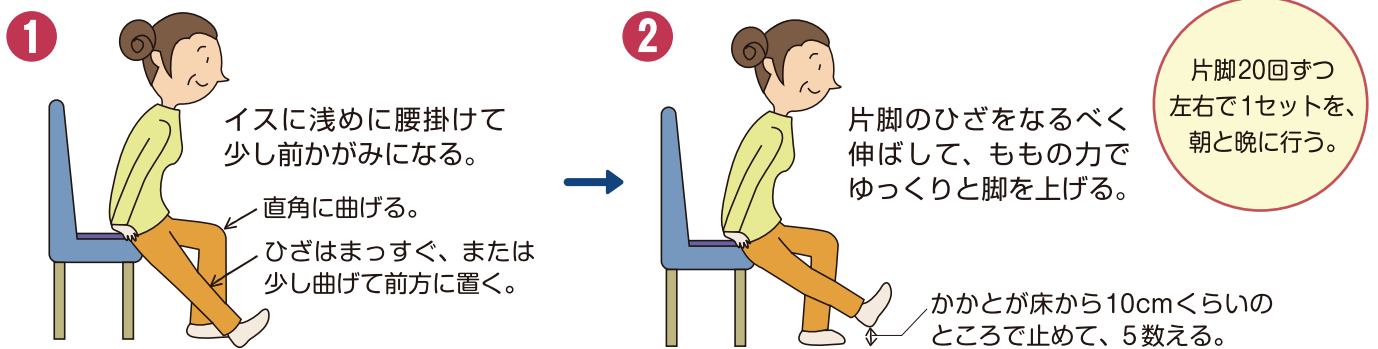
4.生活様式の見直し

正座を避け、イスやベッド、洋式トイレなどの生活がおすすめです。

◆膝のためのウォーキング◆



◆筋力アップに簡単膝体操◆



※参考資料 : <http://sukoyaka.kobayashi.co.jp/sukoyaka/genki/index13.html>