市民公開
健康講座

はままつ健康フォーラム

YouTube公開

はままつ健康フォーラムは、多くの人が大きな関心を持っている「健康」「医療」について、
専門的な知識と経験が豊富な講師が分かりやすく講演するものです。
正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつなげていきましょう。
今回の講演は「変形性膝関節症について」と「男性にも知ってほしい女性ホルモンの話」について解説していただきました。
なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、2021年11月20日に講演の内容を収録しました。

講演1

変形性膝関節症について

JA静岡厚生連遠州病院
院長　整形外科
大石 強 氏

〔前編〕（配信時間約35分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/Q93qKvkpPJw

〔後編〕（配信時間約25分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/_gTFlj64DZM

変形性膝（ひざ）関節症とは

年齢を重ねると、腰や膝などに痛みを感じる方が多いのではないでしょうか。変形性膝関節症は、膝関節の表面の軟骨のすり減りや、半月板の変性・断裂を起こすことによって関節に炎症が起き、関節が変形して痛みが生じる病気です。整形外科疾患では、腰痛について2番目に多い病気です。男性よりも女性が多いと言われており、60歳以上になると60％以上、70歳以上は70％の方が、レントゲンを撮影すると軟骨がすり減っている所見が見られます。原因は、一次性という原因が特定できないものと、原因がしっかり特定できる二次性の2つに分けられます。一次性は、年齢や女性ホルモンの変化、肥満、筋肉の衰えなどがあります。原因がある二次性は、骨折や靭帯損傷などの外傷によるものです。

変形性膝関節症の診断

診断についてはまず患者さんのお話しをよく聞かせて頂きます。いつから、どういうときに痛みが生じるかなどを教えて頂き、触診や歩行確認も行います。変形性膝関節症の方は、内側の前の方を押すと痛みを感じる傾向にあります。レントゲンやCT、MRI検査などの画像検査も行います。血液検査も行いますが、変形性膝関節症の場合、血液検査では異常は見られません。膝の中に細菌が入ってしまう化膿性関節炎、関節内に尿酸結晶が溜まる痛風、関節の隙間が狭い関節リウマチなどの、変形性膝関節症と似たような病気の場合は、血液検査で異常が見られます。膝を曲げたり伸ばしたりすると、膝の中でゴリゴリ、ギュッギュッといった音がする、階段を降りているときに不意に膝の力がカクンと抜けてしまうなど、このような症状を自覚している方は、整形外科の受診をおすすめします。

治療方法と手術方法

変形性膝関節症は、程度によって治療の方法が異なります。痛みはじめや、変形がそこまでひどくない初期症状の場合は、消炎鎮痛剤の服用、注射、装具療法、リハビリテーションなどを行います。注射には2種類あり、ひとつはステロイド、もうひとつヒアルロン酸です。ステロイドは除痛効果は抜群ですが、軟骨をかえって傷めてしまうという報告もあり、頻繁な注射はお勧めできません。ヒアルロン酸やグルコサミンなどのサプリメントは、ヨーロッパでは医薬品として認められています。

投薬、リハビリ、関節注射など外来で治療しても膝の痛みが良くならない、患者さんが手術できる全身状態にあり、患者さんが手術を希望される場合は、手術治療を行います。膝の手術の種類は、関節鏡手術、骨移植・骨軟骨移植術、脛骨骨切り術、単顆人工関節置換術、人工関節置換術などがあります。関節鏡手術は、関節の変形がそこまで強くない時期に行う術式で、小さな傷で済み、入院期間が短いのが特徴です。骨切り術は、関節の変形が内側だけの場合に行うもので、膝の下の骨を切って真っ直ぐにし、内側に体重がかからないようにします。

大事なのは予防と筋力強化

重要なのは予防をすることです。要支援・要介護になる一番の原因は、運動器の障害です。膝が変形していても、筋力がある場合では痛みがない方が多いです。膝周りの筋力強化と動きの改善、下肢の筋力強化、身体全体の筋力強化を行い、変形性膝関節症にならないように予防をしましょう。

太ももの前の筋肉を鍛えるための方法として、まず椅子に座り、片方の脚を水平に伸ばしてください。そのまま息を止めずに5～10秒静止し、ゆっくりと足を下ろしてください。膝の曲げ伸ばしをよくする場合は、脚を伸ばして座り、踵の下にタオルを敷きます。踵をゆっくりと滑らせて、膝の曲げ伸ばしを繰り返しましょう。下肢の筋力強化とバランス訓練は、日本整形学会が推奨しているロコトレというものがあります。机に片手をつき、片足だけで立ちます。左右1分間ずつ1日3回行いましょう。また、スクワットも推奨されているトレーニングです。スクワットをしたときに、膝がつま先より前に出ないように気をつけ、お尻を後ろに引くようにかがみましょう。

+10からはじめてみましょう

筋力訓練だけではなく、減量を行うことも効果的です。歩行時には、体重の2・6倍、階段の昇降時は体重の3・2倍の力が膝にかかっています。30分×週2回の運動を心がけましょう。ウォーキングは姿勢が大事です。姿勢を真っ直ぐにし、顎を引きながら歩きましょう。余裕のある方は、スロージョギングにも挑戦してみてください。姿勢はウォーキングと同じなのですが、着地の時に指の付け根で着地することを意識することで減量につながります。また、ラジオ体操、水泳、ゲートボールもおすすめです。膝が痛いからと言って体を動かさずにいると、筋力低下につながり、さらに膝への負担が大きくなるため、悪循環です。

厚生労働省は、「+10から始めよう!」を掲げており、今より+10分体を動かすだけで、健康寿命を伸ばせると言われています。日本の健康寿命は世界でトップです。この健康寿命と平均寿命をいかに縮めるかが大切です。人生100年時代、健康で元気に暮らせる時間を増やすためにも、今日から少しの運動をはじめてみましょう。

講演2

男性にも知ってほしい 女性ホルモンの話

水本レディスクリニック
院長
髙田佳世子 氏

〔前編〕（配信時間約25分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/2YGcVOKkI2Q

〔後編〕（配信時間約30分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/zdkNa9gafPw

年間経済損失額は、6・3兆円

2018年経済産業省の「働く女性の健康推進に関する意識調査」において、女性特有の健康課題が原因で、職場で何かをあきらめた経験がある女性は40％もいるとされています。健康課題とは、月経周期に伴う心身の変化や、更年期症状、更年期障害等を示します。女性特有の疾患を抱えて働く女性の年間経済損失額は、6・3兆円。女性の活躍が期待されている今の時代、このような状況は、もはや個人の問題ではなく社会・企業全体の問題として考えなくてはなりません。

女性自身が女性の体と健康についての正しい知識をつけることはもちろんですが、男性にも理解してもらうことが大切です。最近では、公共トイレに無料で月経用品を置く動きや、アスリートや芸能人が月経のトラブルについて発信するなど、「月経についてオープンに話そう」という雰囲気が少しずつ高まってきていますが、女性特有の不調は、大したことはない、我慢するものだという考えにはまだまだ男女差が見られます。

女性ホルモンの量は一生でティースプーン一杯

女性ホルモンの知識や関心がある方は、仕事のパフォーマンスも高いことがわかっています。大切なのは女性ホルモンを知ること、理解すること、理解してもらうことです。社会全体で正しい知識を得られるツールや仕組みを作っていくことは、非常に大切です。

一生で分泌される女性ホルモンの量は、ティースプーン一杯です。本当に少量ですが、このホルモンの変動に、女性は大きく影響されています。女性ホルモンには2種類あります。ひとつは、美容ホルモンと言われるエストロゲン、プロゲステロンは妊娠をサポートするホルモンです。

エストロゲンの主な働きは、妊娠しやすい体をつくり、妊娠・出産を守る、骨を丈夫にする、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすなどです。初経後、子宮や卵巣が成熟するのに伴って、エストロゲンの分泌が増えます。卵巣の機能が完成するまでは月経不順、月経痛などの月経トラブルが現れ、月経回数の増加に伴い、子宮内膜症、子宮筋腫などの病気も現れてきます。最近では晩婚化の影響もあり、不妊症も増加しています。

不調を抱えている女性は74％

月経に伴う症状はさまざまなものがありますが、日本では、約900万人もの月経困難症の患者さんがいると推計されています。しかし、病院を受診されている方は6％に過ぎません。機能性月経困難症の中には、器質的な疾患が見つからないものの、子宮内膜症のごく初期の段階ということもあります。

子宮内膜症の患者さんは、年々増えています。現代の少子化・晩婚化により妊娠回数が減り、一生に経験する月経の回数が昔よりも増えているためです。原因不明の不妊症の約半分には、子宮内膜症があるとも言われています。子宮内膜症は完治させることが難しく「治る病気」ではなく「付き合う病気」です。治療を行い、病気について知りながらそれぞれの身体が持つ特徴に合った治療方法を選べば上手に無理なく付き合うことができるでしょう。

プレ更年期と更年期障害

30代後半になると、月経周期が乱れたり、月経量も減ってきます。また、月経開始2週間前位に調子の悪い日が1・2日出てくることもあります。同時に疲れやすかったり、のぼせたり肩こり頭痛を生じることもあります。これらは、女性ホルモンが低下し始めてきたサインかもしれません。

日本人の女性の閉経年齢は、50・5歳。閉経前後5年間のことを更年期と言います。更年期症状はこの時期に現れる心身の様々な不調をいい、日常生活に支障をきたすものを更年期障害といいます。ふわふわするめまい、のどのつまり、手のこわばりなど、一見婦人科疾患ではなさそうに思える症状も更年期症状の一つです。ただ、注意しなくてはいけないのが、これらが他の病気による症状ではないことを確認することは重要です。

更年期障害の主な原因は、女性ホルモンが大きくゆらぎながら急激に低下していくことです。人によって症状の程度は様々です。これはその方の成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症するからです。治療法も、運動、食事、サプリメントなどのセルフケアや漢方薬、ホルモン補充療法などのメディカルケアがあります。自分に適した治療を見つけましょう。

知識をつけ、理解をしましょう

心身の不調の原因がわかると、こんな症状も女性ホルモンの影響だったのかと、安心することもあると思います。更年期の症状は、一生続くわけではありません。先が見えないでいると気分も落ち込みますが、必ず終わりがあると思えば少し楽になるのではないでしょうか。女性が生き生きと社会で活躍していくためには、何よりも心身ともに健康でいなくてはなりません。そして、周りのサポートも重要になっていきます。どうか男性の皆さん、耳を傾けてみてください。女性の皆さん、困ったときは、ひとりで抱え込まずに、お近くの産婦人科に相談をしましょう。きっと家庭も職場も社会も幸せになっていくことでしょう。

[主催]はままつ健康フォーラム実行委員会 [構成団体]浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
[後援]静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 [企画・制作]中日新聞東海本社広告部

私たちは、はままつ健康フォーラムへの協賛を通じ、市民の皆様の健康づくりを応援してまいります！

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE 株式会社杏林堂薬局

協賛
浜松いわた信用金庫
YAMAHA Make Waves
遠鉄グループ 遠鉄の介護サービス ラクラス La-Class
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
KYOWA FOR YOUR SMILE 協和医科器械株式会社
静岡県予防医学協会
一般財団法人 浜松光医学財団 浜松PET診断センター
FORCE EYE 株式会社 フォース・アイ

（掲載順序不同）