

8月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



主催:さいわい鶴見病院 発行:2021年8月1日

ひざが痛くて、つらい…



激しい運動をしたわけでもないのにひざが痛む、日常生活でもしばしばひざの痛みを感じる……こんなひざのいたみに困ってはいませんか？
40代、50代を過ぎる頃から、ひざの痛みに悩む人は増えてきます。

(監修)さいわい鶴見病院 関節外科医師 大澤 克成



あなたのひざは大丈夫？ひざの痛みチェック

- 正座ができない、しゃがめない
- 完全に曲げ伸ばしができない
- 立ち上がるのがつらい
- 長い距離が歩けない
- 階段がつらい(特に降りるとき)



ひざの痛みチェックに1つでも当てはまる方は、もしかすると「**変形性ひざ関節症**」かもしれません。



ひざの痛みの原因で最も多いのは「**変形性ひざ関節症**」

正常

変形性ひざ関節症



正常なひざにはすき間があるが、変形性ひざ関節症は関節軟骨や半月板がすり減り、骨と骨が直接ぶつかっている

変形性ひざ関節症は、いわば関節と関節のすき間が狭くなっている状態のことです。加齢や筋肉の衰えにより関節軟骨が徐々にすり減り、削れた軟骨が関節の中で炎症を引き起こし痛みや水が溜まる原因となります。

変形性ひざ関節症の特徴として、動き始めの痛み、立ち上がりの痛みがあります。進行すると痛みが強くなり、ひざを曲げにくい、正座ができないなど様々な症状が生じ、重症化すると安静時にも痛みが生じることもあります。変形が進行するとひざにぐらぐらと不安定な感じがしたり、股関節や足首、腰へ大きな負担がかかったりします。

変形性ひざ関節症は、早めに治療を受ければ痛みをコントロールすることができます。痛みが続くときには、悪化する前に**関節外科・整形外科を受診**しましょう。

大澤先生が出演している動画「【変形性ひざ関節症】人工関節ではない治療～骨切り術～」は、みんなの健康塾ちゃんねるで公開中！さらに詳しく解説しています！



ひざの痛みでお悩みの方向けに、LINEにて無料相談を行っております。ひざの痛みや違和感、ぐらつきなど、不安なことがあれば、まずはLINEにて気軽にご相談ください。

LINE



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！



ボクと
同じのを
探してね！



フクスケトレ



川崎市幸区内をフクスケがお散歩！ハイキング フクスケを探せ！

幸区MAP

※答えは一番下書いてあるよ！

イラスト出典元：第6期幸区地域福祉計画



みんなの健康塾ちゃんねるでは
他にも脳トレをたくさん用意しています！
WEBサイトでぜひチェックして下さいね！

今知っておくべき！！自分の住む地域のこと

幸区がどんな街か皆さんはご存知でしょうか。「最近では地域の活動に参加していないし分からない…」という方が多いのではないかと思います。第6期幸区地域福祉計画では、「幸区がどんなまちなのか」を「読みやすい・分かりやすい・興味がわく」をコンセプトにイラストなどで紹介されています。実際に、こども食堂など地域で活動されている方のコラムも満載です。これをきっかけに地域のことを知り、地域のために自分ができることを考えませんか？



- 下記施設にて配布中！
- ・幸区役所
 - ・日吉出張所
 - ・北野書店
 - ・さいわいソーシャルデザインセンター



WEB版は
こちらから

協力：川崎市幸区役所