



つボイノリオさん、小高直子さんと  
一宮西病院のドクターによる健康対談企画  
**健康のつボ!**

【聞き手】つボイノリオ(タレント)、小高直子(CBCアナウンサー)  
【解説】たつみ一郎医師(一宮西病院)



解説

一宮西病院  
整形外科部長  
著書  
『100年足腰』  
(サンマーク出版)

たつみ いちろう  
**異 一郎** 医師

# ひざ関節の痛みについて

日本人の多くのご高齢の方が悩んでいる「ひざ関節」の痛み。手術だけではなく「切らずに治す保存療法」に力を入れている整形外科医・一宮西病院・整形外科部長のたつみ一郎先生にお話を伺います。

第5回

手術の前にやること① 体重を減らそう!

**小高** ひざ関節痛について

第5回! お話を伺うのは

一宮西病院・整形外科部長のたつみ一郎先生です。多くの患者さんは「すぐ手術して治してください〜!」ってみえるそうなんですけども、先生は「まず3か月ぐらいは『保存療法』で頑張ってみよう?」と提案するそうです。

**つボイ** 手術せずに痛みがとれるなら、それに越したことはないですけどね。その『保存療法』というのは一体どんなことをするのか?

**小高** 痛みの原因を取り除くための方法、大きく3つあるそうです。まずひとつ目はつボイさん!「体重を減らそう!」です!

**つボイ** あらう。

……

**たつみ** 今回の話は体重が標準よりうんと増えた人に行っています。皆さんびっくりされるんですけど、平地を歩いている時、ひざには体重の5倍の力がかかるんです。つボイさんと小高さんは、今体重何キロですか?

**つボイ** ええ!?

**小高** ん〜と…(笑)

**たつみ** 僕は60キロなんですけど、5倍したら何キロになりますか?

**小高** 300キロ!

**たつみ** はい! 普通、300キロのものなんて持てないですよ。でも一歩一歩、平地を歩くだけで、ひざには300キロもかかるんです!

す! 階段を降りる時は8倍も!

**つボイ** え、降りるときに?

**小高** そんな重みを支えているんですか?

**たつみ** そうなんです。上がるときはそうでもないんですが、これは「この原理」です。100キロの石は重くて持てないんですが、棒と支点を10…1のところに着くと、1/10の力で石を持てる。100キロは無理でも10キロは持てるでしょ。

**小高** 釘抜きみたいな。

**たつみ** そうです。皆さん歩く時は片足ずつで歩くでしょ? 片足で歩くと「この力がひざにかかって、股関節より痛みやすいんです。

**小高** は〜。なるほど。

**たつみ** なので、体重が急に増えると、大体(ひざが)悪くなるんですよ。

**つボイ** 僕、体重は本当に実感しています。以前、僕もひざが痛くなって「このままだともっと歩けなくなる…」というところまで来たときに、屋久島の縄文杉を今のうちに見に行こう! と思って屋久島まで行ったんです。帰ってきてしばらくしてから心筋梗塞で倒れてしまった、入院してる間に10キロくらい痩せたんです。そのあと、ひざが全然痛くなくなりましたよ!

**小高** ほう! 10キロって身体にとつては結構変わるものなんですか?

**たつみ** 10キロはひざにとつては50キロ違うので、50キロは薬になったということですね。

**つボイ** それは違うわけだわ。

**小高** たつみ先生によると、

体重を10キロ減らしたらひざへの負担は50キロ分減る。だからひざは楽になると。

**つボイ** 50キロといったら、ちよつとした大人1人分を背負っているようなものですから。ひざは大人を背負っていたわけだから、それが減ればひざへの負担は軽くなりますよね。

**小高** 保存療法、ひざの手術の前にやることその1は、「体重を減らす」でした。次回は手術の前にやること、その2です。「健康のつボ」ひざ関節痛について、「一宮西病院・整形外科部長のたつみ一郎先生でした。」

膝の痛みでたつみ医師の外来受診を希望される方(初診は、11月より完全予約制となります。)

【対象患者さま】①初診の方 ②膝の痛みを診てほしい方

詳しくはこちらまでお問い合わせください。  
→予約専用ダイヤル TEL.0586-48-0026  
受付時間:平日/9時~17時、土曜/9時~12時  
※明日10/28(木)のたつみ医師の外来は休診となります。

次回折込は11月10日(水)を予定しております。ご期待ください。  
※折込日は予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。