



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6回

手術の前にやること② 正しく歩こう! ~正しい立ち方とは?~

小高 ひざ関節痛について第6

回! お話を伺うのは一宮西病院・整形外科部長のたつみ先生です。

ひざの手術の前に、3か月はまず取り組んでみましょうという『保存療法』。ひざ関節痛を取り除くための3つの方法のその1は「体重を減らすこと」でした。

つボイ はい。ひざには体重の5倍の負荷がかかっているそうなんです。もし体重を5キロ落としたら、その5倍の25キロの負荷が減ると。子ども1人背負っているくらいの負荷が減るわけですから、大きいですよ。

小高 今回は痛みの原因を取り除くための方法その2、「歩き方」です!

たつみ 頭の位置を前にして歩く人多いんですよ。僕の本では「ワトリ歩き」と書いています。

つボイ ほう。

たつみ 公園行って「鳩ぽっぽ」がどうやって歩いているかを見たら、頭が先にでていますわ。コッコ

コッコって。

小高 コッココッココッコって聞くと、頭を前に出して歩く、ジェスチャーしますよね。

つボイ 昔のパントマイムの方とかね。よくやってましたよね。

たつみ 頭って結構重たいんですけど、どれくらいあると思います?

つボイ どれくらいだろう...。

小高 結構重いと聞きますけどね。

たつみ 体重にもよるんですけど、7、8キロあるんです。

小高 7、8キロも?!

たつみ そうなんです。体重が重い人は10キロくらいあります。水がたくさん入っていて、脳脊髄液というところに脳みそが浮いているので、水の入ったバケツだと思っ

たらいいです。頭が前にいくと、どこに負荷がかかると思います?

小高 うーん。

たつみ 僧帽筋というところに負荷がかかります。そうすると肩こりになるんです。僕のおばあちゃん

なんかよく痛がって「げんびき、もんでくれ」って言ってました。

小高 首の根本のどこね。

たつみ そうそう。そこをよくおばあちゃんに揉まされたんですけど、要するにこの筋肉は始終仕事しているんです。で、背骨に多裂筋という筋肉があるんですが、後ろから頭を綱で引っ張っている状態なんです。で、その筋肉もよく使っているんで腰も痛くなるんです。

小高 あっ、今の話って首とか腰の話だ...ひざは?

たつみ (ひざは)腰から痛みが来るんですよ。腰が後ろへ丸くなっていくと骨盤が後ろに倒れる。次に股関節が外側に回旋し、ひざの内側に体重がかかるようになる。

つボイ そこに首、腰からの影響が出るわけですね。

小高 それはO脚になってしまふということですか?

たつみ そうそう!

つボイ 先生、歳を取ると頭を

前に出して歩いてしまいがちということなんでしょうか?

き方です。ここでも、内ももの筋肉を意識して歩くように、ということでした。なんとなくぽつぽつ立っただけいけない、常に正しい姿勢でいらないといけないってことです。

小高 この「頭が前に出てしまふ姿勢」というのは、口元に食べものを運ぶ西洋と違って、日本はお茶碗とお箸でごはんを食べるので、そついった日本人の習慣なん

ていうのも関係しているんじゃないかと先生は仰ってました。

つボイ 意識して正しい姿勢をとらなければならぬ。で、正しい歩き方をするためには、そもそも正しい立ち方をするのが大事なんです。

つボイ あゝ。一度鏡の前で歩いてみます。

小高 正しく立つ方法はこうです。

小高 次回は、そんなつボイさんの歩き方をたつみ先生にチェックしていただきますよ!「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。」

1. 平らな場所で、両足の内側を平行にして立ちます。

2. その状態で3秒間つま先立ちをし、かかとをストンと落とします。

3. このときに、両足の指全体で「ぎゅー」と地面をにぎるようにします。

これで頭が少し前に出るようなんですけど、これが「骨盤の真上に頭がある正しい立ち方」ということです。そこから前に頭が出る

と体重はつま先に、逆に頭が後ろにいくと体重はかかるとかかってしまふので、骨盤の真上に頭が来ることを意識します。その姿勢から一歩ずつ歩く、これが正しい歩

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、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

次回折込は11月24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。