



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16回  
ひざ関節痛の基本をおさらい!

**小高** ひざ関節痛について第16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。このシリーズが大変人気の高いシリーズだったんですけど、今回が最終回なんです。

**つボイ** 高齢者に多いですよ、ひざ関節痛。ひざが痛いとか動かない、歩かない、歩かないと体が弱る、結局これ負のスパイラル。こういったことに繋がっていきますね。  
**小高** 金属製の人工関節を入れる手術は、「全置換術」と「半置換術」という2種類の手術がある、といったお話もありました。技術はどんどん進んでいるんですが、たつみ先生は何が何でも手術! というのではなくて、まずは原因を取り除くのが一番! ということで保存療法から入る、これを基本とされていらつしやいましたね。

今回は最終回ということで、手術の前にひざ関節痛を取り除くための基本、これをおさらい致します。

**小高** 原因を調べる。  
**たつみ** 痛み止め飲んでたら、原因は治らへんですわ。痛み止めてるだけやから。痛み止めて歩いてたら、よけい悪なっていきます。

**小高** そして人にもよりますが、先生のところに来る患者さんはすぐに手術をしてすぐに治してほしいっていう人が多いけれども、まず保存療法ができるかどうかを考えてみる。

**たつみ** まず説明して、最低3ヶ月は保存療法をやらん人は、3ヶ月後に手術ということが多いです。でも大体の人は、半分も痛みがなくなったら、「先生もうちょっと頑張ってみる!」って仰るんですよ。だから体感することとは大事です。

なったら、「先生もうちょっと頑張ってみる!」って仰るんですよ。だから体感することとは大事です。

**小高** その方法というのは、まず体重を落とす、それから歩き方を正しい歩き方に変える、そして太ももの筋肉を鍛える。

**たつみ** もう一つだけ出しとして宜しいですか? 朝なんですけれど、起きたらすぐみんなどこ行きます?  
**つボイ&小高** トイレ行きます!

**たつみ** おしっこ行くでしょ? その前にね、ベッドの横に座って足をぶらぶら振るんです。大体30回、プラプラやってからトイレ行ってもらいます。  
**小高** トイレどうしても先に行きたいときは、後でもいいですか?(笑)

**たつみ** 30回振るのに、1分かかりません!  
**つボイ** そんなにぎりぎりまであんた寝てるんか!

**小高** しばらくうとうと、気持ちいいなあって、トイレ行きたくなつてやっと起きる。トイレ行った後やとまあすっきりしてますけどね。前の方がいいかな(笑)。  
**たつみ** これやるとね、ヒアルロン酸コンドロイチンというのが出るんですよ。ヌルヌル液が出たら、軟骨がほとんどなくても、そんなに割れない。あんま痛くないんですよ。で寝て起きた時っていうのが、軟骨ってやつは一番乾いてるんです。寝てる間は歩かへんでしょ? 1時間に1回くらい寝返りするだけ。軟骨って、7割水なんです。全部偏ってるんです。で、ぼつと起きたら、乾燥してる場所で歩くと、軟骨減らすわけです。だから歩く前、朝起きてすぐが一番大事。30回振る。プラプラとね。これ大事です。

**つボイ** まずは保存療法で痛みの原因を取り除くということですよ。  
**小高** そして手術をするにしても、まず体重を減らしたり、高血圧や糖尿病を治療しておくというのが必要ですよ。これは以前に教えていたんですが、結局は生活習慣を見直して、日常的な健康の維持を保つということが、重要なんですね。

**つボイ** 確かにその通り。どんな病気でもそういうこととは言えますよね。周りから色んなことがあつて病気になるっていくのなら、その周りの色んなことを取り除いていく、ということだと思えますね。  
**小高** 今回のシリーズは、一宮西病院・整形外科部長兼、人工関節センター長のたつみ一郎先生に、ひざ関節痛について伺ってきました。「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。

ひざの痛みで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  
※上記内容は変更になる場合がございます。  
詳しくはホームページをご確認ください。