

# 変形性関節症の予防

## 変形性関節症は最もよくみられる関節炎です

予防と早期治療は変形性関節症(OA)の負担増大を食い止めるために極めて重要です。

今後数十年で世界は人口膝関節置換術の需要の急増に直面し、一部の国では900%の増加と見込まれています。



人によっては、時間とともにOAが悪化することがあります。そのため、症状が出始めたら、すぐに支援を受けることが重要です。

すでにOAであっても、悪化を防ぎ、生活の質やウェルビーイングを高めるために、今すぐできることがあります。



定期的な運動はOA、股関節骨折、高齢者の転倒リスクを低減し、手術の回避もしくは遅延することができます。



## 変形性関節症の危険因子

- ・ 関節損傷の既往歴: 年齢問わず(小児もしくは若年成人を含む)
- ・ 過体重/肥満: 関節に負荷がかかり(特に膝や股関節など体重がかかる関節)、関節炎症を増加させます
- ・ 年齢: OAのリスクは加齢と共に増加します
- ・ 女性であること: OAは男性よりも女性でより多くみられます

- ・ 家族歴: OAは家族で遺伝する可能性がありますが、原因となる単一遺伝子はまだ特定されていません

最も対処しやすい危険因子は関節損傷と肥満です



## 関節損傷

関節損傷後、手術の必要性の有無にかかわらず運動療法を含むリハビリテーション(および患者教育)は治療の第一選択となるべきです。

怪我をした後は、身体活動を推奨されるレベルまで戻し、関節周囲の筋力を強く維持することが重要です。もし、身体活動または仕事や余暇に関する動作を増やすことが難しい場合は、理学療法士に相談してください。動作を楽にするために必要な運動を教えてください。



## 体重の減量

過体重や肥満は、関節にさらなる負荷をかけ、関節の炎症を悪化させるためOA発症のリスクを増加させます。

適切な減量はOA発症のリスク低減に寄与し、すでにOAを有している人の症状を改善することができます。

5kg  
もしくは  
5%



90%

6年後に膝の不調を抱える確率を低下



## 関節損傷の予防

自分に合ったトレーニングプログラムの作成について、理学療法士に相談してみてください。膝の怪我のリスクを最大50%軽減することができ、OAの予防にも役立ちます。

スポーツをよくされる方は、もしすでに様々な運動をしている場合、怪我を予防する方法やスポーツに適した特異的筋力トレーニングを取り入れることについて、理学療法士に相談してみてください。



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER