

# 減量、運動で健康も増進

深夜や早朝の通販番組でよく見かけるのが、グルコサミンやコンドロイチンなどのサプリメントである。加齢による膝の痛みに「効く」らしい。

この膝の痛みは変形性膝関節症といい、膝関節表面の軟骨が加齢のため、すり減る疾患である。サプリメントの使用で痛みが少なくなったという声がある一方で、効果はなかったとする報告もあり、評価はまだ、はつきりしていない。

効果が期待できる方法として、治療ガイドラインで推奨度が高いのは、体重の

## 膝の痛みを抑えるには



清水明

## 健康 よもやま話

不思議？と患者さんには人気がない。笑顔でやんわりスルーか、「分かってますよ！」と不満そうな返事が返ってくることが多い。

研修医時代、膝の手術を受ける患者さんを受け持った。筋力強化と関節運動をしてもらい手術に備えていたのだが、直前になって「先生、膝よーなってきたわ。手術せんでいいけ」と言われて困ってしまった。さて

減量、筋力強化や関節可動域の訓練、装具やつえの使用、消炎鎮痛剤の使用、人工関節などである。特にダイエットや筋力アップは副作用もなく、安価で健康増進にも役立つと思うのだが、

（北國ドクタークラブ会員・いしぐるクリニック院長、金沢市）