

「膝痛に対して「未病改善」か「医療介入」か

膝に痛みがあっても、レントゲンで変形性膝関節症の変化が見られない状態を、専門的には「早期変形性膝関節症」と呼びます。

これはまさに、黒岩知事がおっしゃる「未病」にあたる段階です。

この段階では、医療による治療よりも「未病改善」としての取り組みが重要になります。

さらに、レントゲンで変化が見られる「変形性膝関節症」に対しても、同様の取り組みが欠かせません。

「未病改善の3つのポイント」

膝の健康を守るために大切な取り組みは、次の3つです。

運動

基本の体操に加え、自分に合った量のウォーキングやサイクリングを続けましょう。

生活習慣

半月板に負担をかけないように、「重い物を持たない」「深く曲げない」「ねじらない」ことを意識します。

体重コントロール

毎日体重を記録し、変化を意識することから始めましょう。

「医療介入が必要となるのは」

大学病院を受診される患者さんでも、まずはこの3つの取り組みを勧めます。

実際、約9割の方はこれで改善が見られます。

これらを十分に行っても膝痛が軽快しない場合に、医療の介入が必要になります。

「社会全体で取り組むために」

今後は、この3つの未病改善プログラムを誰もが実践できる体制を整え、

それでも改善が得られない場合に自然に医療機関へつながる仕組みを構築することが理想的だと考えています。

「ME-BYO シンポジウム 2025（神奈川県）」での発表 関矢一郎