

健康手帳

ひざの痛みについて

ひざの痛みの原因はさまざまですが、最も多いのが変形性膝関節症です。自覚症状としては、歩き始めや階段を降りるとき、正座などで痛みを生じることなどが挙げられます。原因は加齢や体重が重い、重労働、ハードなスポーツをしていたことなどにより関節軟骨がすり減って関節炎を起こしたり、骨が変形したりするためです。

薬物療法としては、内服薬や座薬をはじめ、湿布、塗り薬などのほかに、ヒアルロン酸の関節内注射があります。これは減少したヒアルロン酸を関節内注射で直接補うことによ

このコーナーに関する問い合わせは
医師会事務局 ☎243-5611

り、関節の動きをなめらかにして炎症や痛みを抑える効果があります。

また装具療法として、つえやサポーター、足底板があります。痛みの部位や程度により適応が異なるので、医師と相談し実際に試して検討するのが良いでしょう。ほとんどの装具には保険適用があります。

運動療法としては大腿四頭筋という太ももの筋肉を鍛えるのが有効です。これは、ひざに負担を掛けないように行うことが大切。寝たり座ったりした状態で足を上げる運動や水中歩行がお薦めです。ただし、痛みが強いときは安静が第一。痛みが良くなってから行ってください。

前橋市医師会 竹村 達弥

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	11日(日)	小児科しもだ クリニック (児) 六供町 ☎220-1221	富沢内科医院 (内) 石倉町二丁目 ☎251-4779	小川内科医院 (内) 荒牧町 ☎234-3311	永島内科医院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-6435	たけむら整形外 科クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	前橋外科医院 (外) 天川町 ☎263-1018	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	12日(月)	瀬下こども クリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	わかまつ循環器科 内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	相澤医院 (内) 富士見村 ☎288-6806	沢渡内科循 環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	アクザワ医院 (外内児) 天川大島町 ☎263-1228	内田外科医院 (外) 西片貝町 ☎224-5061	さとうレディース クリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230
	18日(日)	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	大竹内科医院 (内) 上泉町 ☎269-5550	あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220	加藤クリニック (内泌) 南町三丁目 ☎210-6700	整形外科とくま クリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	海老原医院 (産婦) 高崎市昭和町 ☎027-322-4721	いづか・ たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎027-343-3387	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内(消防本部内) ☎221-0099										
歯科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	1月11日(日)＝岡本接骨院(天川大島町三丁目) ☎224-7873、北爪接骨院(河原浜町) ☎283-2075									
	1月12日(月)＝片山鍼灸整骨院(前箱田町) ☎225-5333、松村接骨院(柏倉町) ☎283-9703									
1月18日(日)＝かばさわ接骨院(前箱田町) ☎254-4933、石井接骨院(富士見村) ☎288-5032										
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									