



# いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

## 【いなぐま通信】

### 膝の痛み(変形性膝関節症)

みなさん、膝の伸びにくさや動き始めに痛みがでていませんか？

もしかしたら変形性膝関節症(膝OA)かもしれませんよ！

膝の関節は太腿の骨とすねの骨で出来ていて(あとお皿の骨も)

骨と骨の関節する部分は関節軟骨で被われています。

その軟骨がすり減ったり、トゲができたりして関節の隙間が少なくなって痛みがでます。

日本人では膝の内側に痛みがでやすく、進行するとO脚や膝が伸ばせなくなることもあります。

### 膝に水がたまる？

関節の中の滑膜で関節液がたくさんたまった状態です。  
水を抜くとクセになると思われて、抜くことに抵抗を感じる方も多いようです。抜いた後も水がたまることがあります。  
クセになったのではなく炎症が続いているからです。  
たまった水のなかには軟骨を傷つけてしまう物質があり  
たまるなら抜いたほうが軟骨の温存に適しています。

### バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)[2005/11号 骨を強くする](#)[2005/10号 転倒予防2](#)[2005/9号 転倒予防](#)[2005/8号 熱中症](#)[2006/7号 肩こり](#)[2006/6号 運動器不安定症](#)[2006/5号 膝の痛み2](#)[2006/4号 膝の痛み](#)[2006/3号 ウエストに注意](#)[2006/2号 インフルエンザ](#)[2006/1号 ビタミン2](#)

---

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.