

# スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第11弾 膝の痛み

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

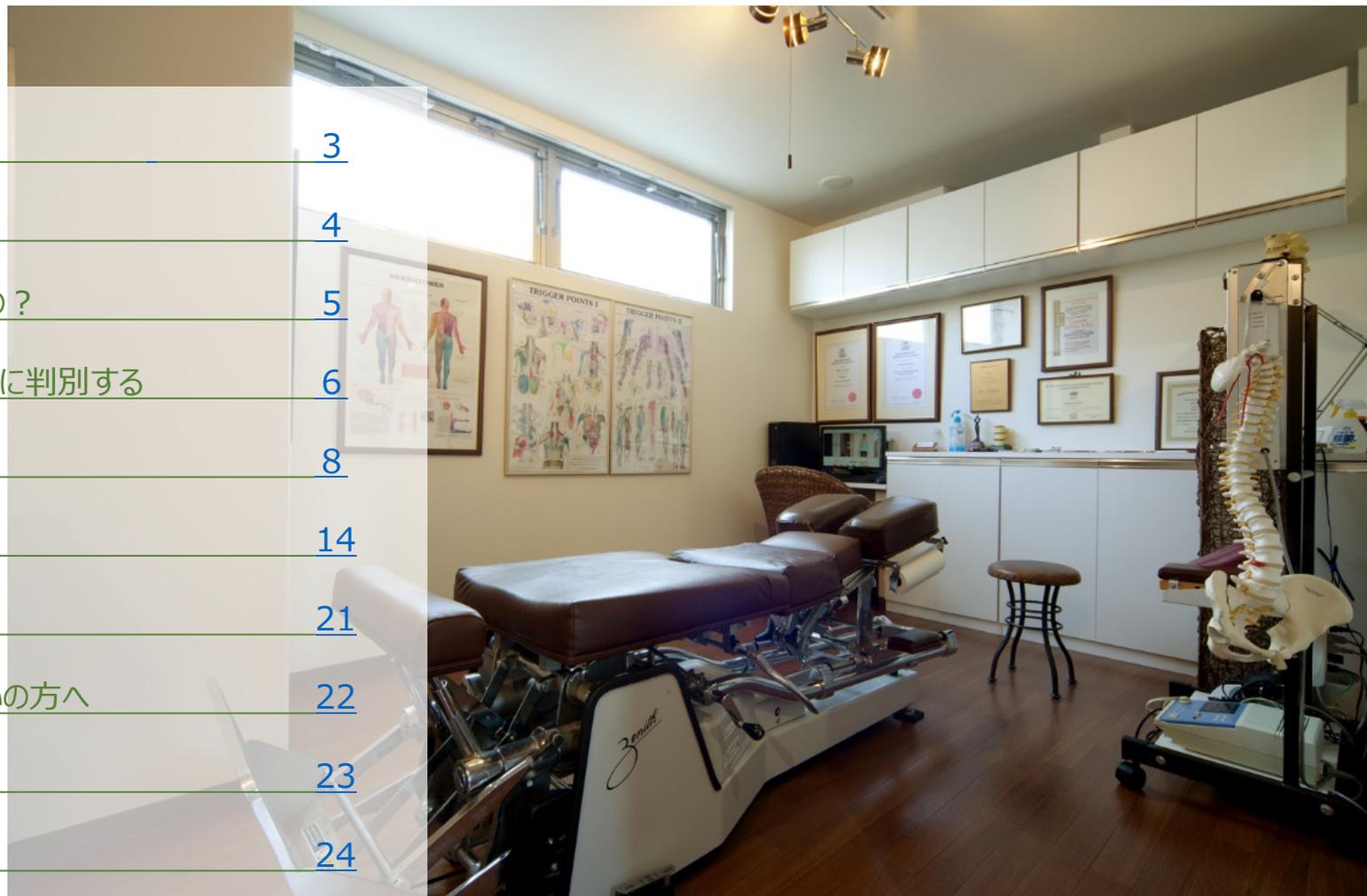
カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナルケア

# 目 次

ご挨拶	3
膝が痛い・歩くのが辛い	4
膝ってどんなつくり？どんな働きをしているの？	5
《セルフチェック》膝の痛み・症状をおおまかに判別する	6
膝の症状（関節痛～それぞれの症状）	8
《エクササイズ》	14
まとめ	21
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	22
スピナルケアのご紹介	23
著作権・免責事項	24



## ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

## 📋 膝が痛い、歩くのがつらい

次のような症状にお悩みではありませんか？

- ・ ここ最近、歩くと膝が痛い
- ・ 階段の登り降りですれが痛む
- ・ ジョギングしていると痛くなる
- ・ 膝が痛くなってから腰も痛くなった。
- ・ 立っていなくても座った状態で膝の曲げ伸ばしで痛い etc.

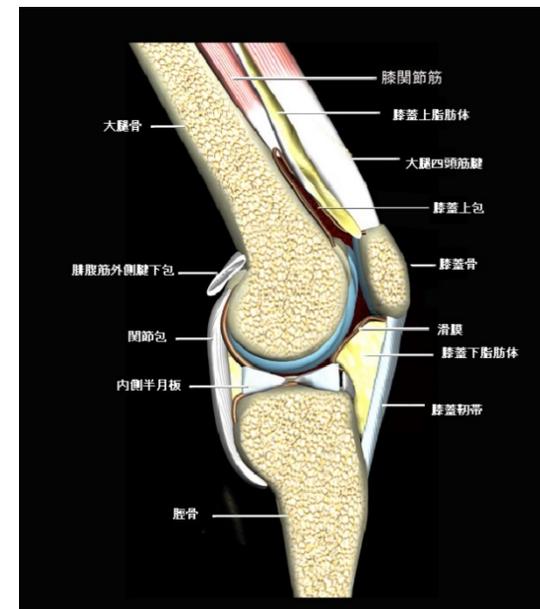
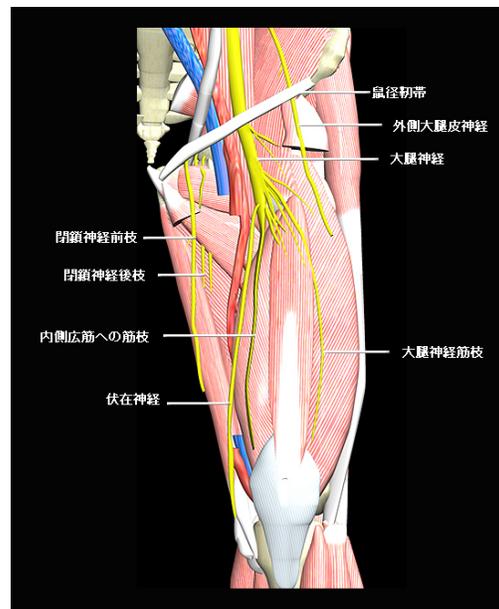
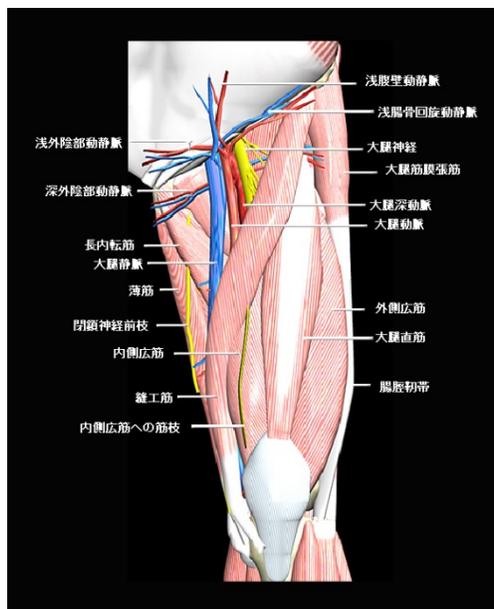


膝は、体重を支えつつ運動にも欠かせない大切な関節です。しかし、身体の中で最も痛めやすい部位の1つでもあります。現代の日本には、肥満傾向がみられる反面、デスクワークによる筋力不足が目立ってきています。膝の障害は運動不足を誘発し、運動不足がさらに膝を悪化させるという悪循環が生じてしまいます。

『スパイナルケア通信第11弾』では、大切な膝についてご紹介します。現在、膝に痛みがない方も、予防のためにぜひ一度、膝のケアの方法を見直されてはいかがでしょうか。

## 📖 膝ってどんな作り？どんな働きをしているの？

膝は、**体重を支えつつ運動にも欠かせない柔軟性が必要な関節**です。**強固さと柔軟性**を兼ね備えるという点では、肩と同様です。この2つの側面を兼ね備えるためにはどうしても複雑な作りになります。以下の図を参照下さい。複数の筋肉が上下左右に存在し、また関節周囲には骨だけでなく靭帯、関節包や滑液包も存在します。これらの骨と筋肉の連携が強固さと柔軟性を生み、その骨と筋肉を靭帯、関節包や滑液包が支えることによって、膝の固定、屈伸運動が可能になります。



## 膝の痛み・症状をおおまかに判別する

前ページのとおり膝の構成は複雑で、様々な箇所が原因で痛みを感じます。ここでは自分の「膝の痛み」を大まかに判別していきましょう。

### CHECK 1

膝の痛みの原因に、思い当たるきっかけはありますか？

「あり」の方>CHECK 2【A】へ、「なし」の方>次のページのCHECK 2【B】へ

### CHECK 2【A】 思いあたるきっかけ「あり」の方

- はげしい運動や転倒、衝突や打撲などの後に痛くなった。
- 膝の曲げ伸ばしで引っかかり感があり、膝の横（関節裂隙）を押すと痛む。
- 運動時に膝の上もしくは下に痛みがあり腫れている。
- 立った状態で腰を左右にひねる動きと同時に膝をひねると痛む

### 疑いのある部位（組織）

ひとつでも該当項目がある場合、半月板、靭帯、軟骨を損傷している可能性があります。外傷による手術などが必要な可能性もあるため、一度、整形外科を受診することをおすすめします。

## 📋 膝の痛み・症状をおおまかに判別する

### CHECK 2【B】 思い当たるきっかけ「なし」の方

- ❑ 高齢者であり、思い当たる原因もなく急に膝が痛くなった。 ----->
- ❑ もともと腰痛があり、腰の痛みと連動しているような気がする。 ----->
- ❑ ももの前側、後ろ側の強い疲労に伴って膝が痛む。 ----->
- ❑ 特に階段の下りが痛い。上りは問題ない。 ----->
- ❑ 何もしていなくても痛みがあり、腫れている。 ----->
- ❑ ももの筋肉の緊張と関連して膝の内側から脚にかけて痛む。 ----->

### 疑いのある部位（組織）

1. 偽痛風の可能性。整形外科にご相談ください。>P8
2. 腰椎が原因の痛み、関連痛 >P9
3. 筋肉の問題による関連痛 >P10
4. 変形性膝関節症状 >P11
5. 滑液包の炎症 >P12
6. 伏在神経絞扼障害 >P13

👉 2~6は、スパイナルケアでご相談いただけます。治療、ご自身でのケアをアドバイス、または必要に応じ専門の医療機関をご紹介します。まずは各ページをご覧ください。

## 📋 膝の症状 1. 偽通風

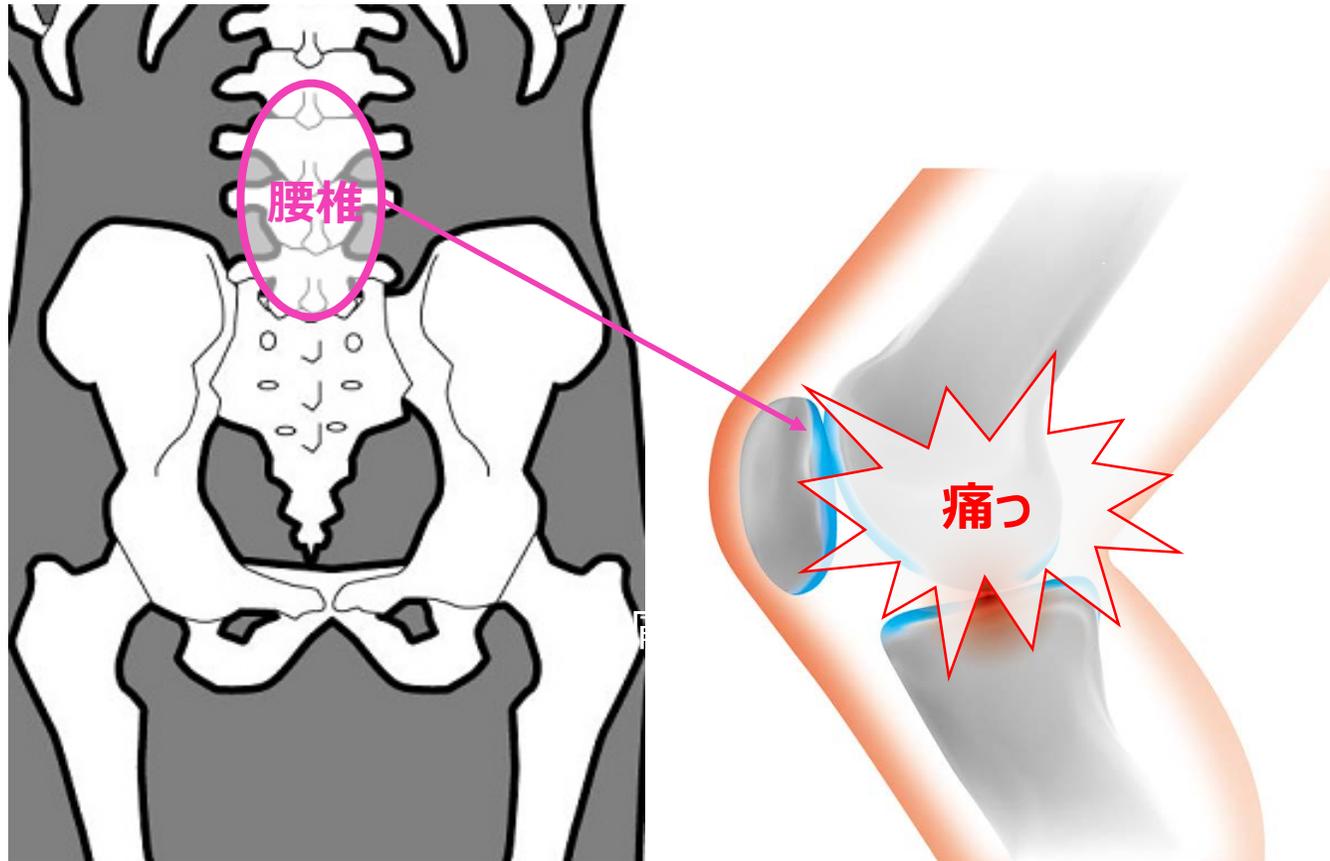
痛風は、尿酸が原因の1つであることに対して、偽痛風は**ピロリン酸カルシウム**が原因となって痛風に類似した急性関節炎を起こす病態です。多くの場合は1～数カ所までの急性関節炎で、**圧倒的に高齢者に多く**発症します。特徴として、**急に膝が痛くなる**ケースが多いようです。

ピロリン酸カルシウムをコントロールする原因療法はなく、偽痛風の関節炎に対する対症療法が中心となります。診断には、関節液中のピロリン酸カルシウムを測定する必要があります。もし原因が特定できない、何をやっても良ならない、などの場合は一度本症状を疑って整形外科を受診することをおすすめします。



## 📋 膝の症状 2. 腰椎が原因となる膝の痛み（関連痛）

腰椎の問題により、その関連痛（硬節痛）として膝に痛みが出ることがあります。

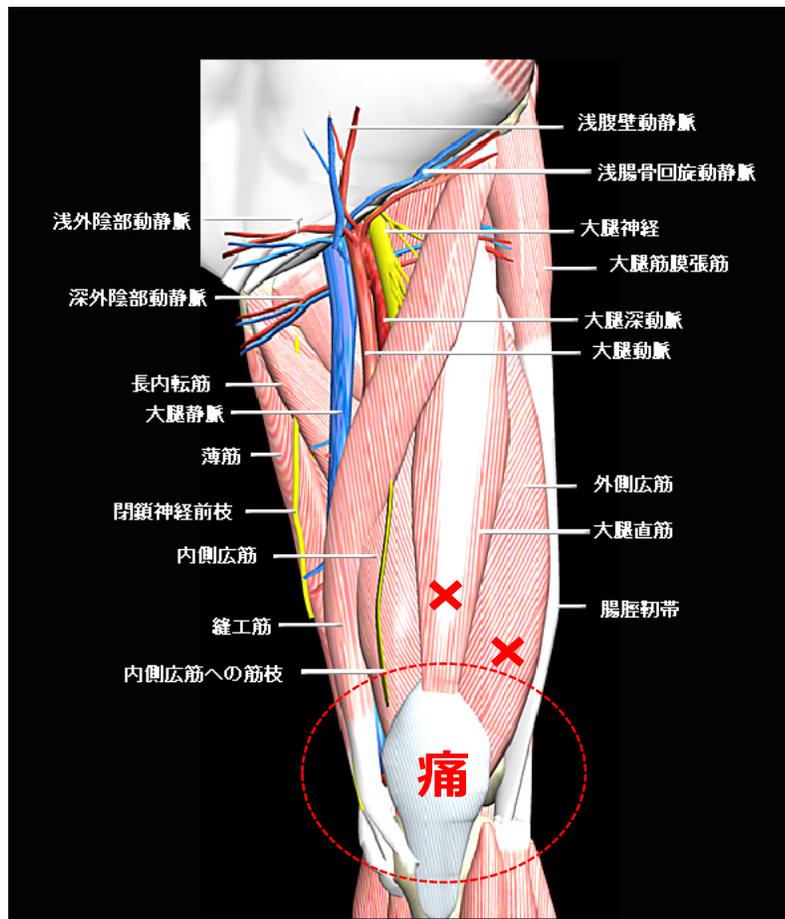


この場合、膝だけを治療しても改善がしない場合がありますので注意しましょう。逆に、腰部の治療により膝のつらさの改善が見込めます。

もし本症状に該当されると思われる方は、腰の治療を一度受けてみると良いでしょう。

## 膝の症状 3.筋肉の関連痛

下図の筋肉（×：トリガーポイント）の問題により、その関連痛として膝に痛みが出ることがあります。

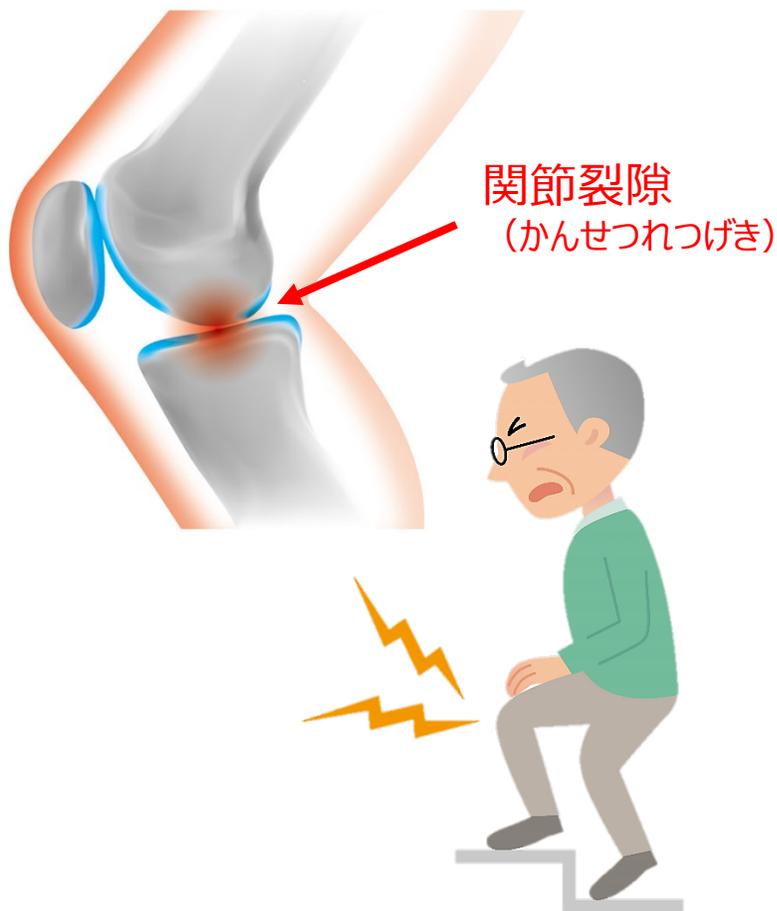


膝が痛むとき、多くの方は、軟骨、関節や靭帯の炎症を思い浮かべるのではないのでしょうか。しかし**実際には、左図のトリガーポイントが原因というケースが多くあります。**

膝関節の炎症などではないため、外科的な対応よりも筋肉への治療が効果を発揮します。もしこの症状に該当されると思われる方は、有資格者のいるカイロプラクティック治療院で触診を中心とした検査を一度受けてみると良いでしょう。スパイナルケアでも、筋肉・筋膜を中心とした治療も積極的に行います。お気軽にご相談ください。

## 📖 膝の症状 4. 変形性膝関節症

変形性膝関節症は、高齢者の愁訴で最も多い症状の1つで、関節軟骨の変性を伴う非炎症性の疾患です。



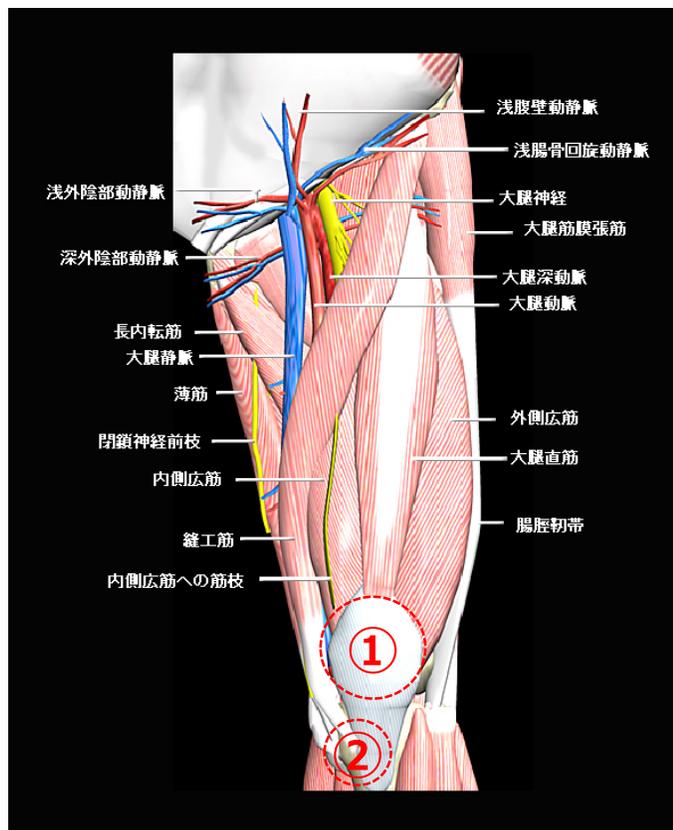
代表的な症状として、

- ・階段の下りが痛い
  - ・立ち上がり時、歩き初めの痛み
  - ・正座で痛みがある
  - ・内側関節裂隙に圧痛（※半月板の損傷と間違いやすい）
- などがあげられます。

日常の診療では、手術療法よりも保存療法を行うほうが多いです。積極的な膝周辺の筋力強化は膝関節の安定化にもつながりますので、ぜひ後続スライドのエクササイズをお試ください。

## 膝の症状 5.滑液包の炎症

滑液包とは、滑液で満たされている袋状の組織です。腱や筋肉が骨の上を通過部位に存在し、動きを滑らかにする働きをします。



急性滑液包炎は、運動時痛や限局性の圧痛を伴う、炎症症状（熱感・腫れ・赤みなど）があります。

慢性滑液包炎は、数カ月持続することもあるれば、複数回再発することもあります。炎症が関節の近くで持続する場合、患者は可動域制限を伴った関節の繊維化をきたすこともあります。

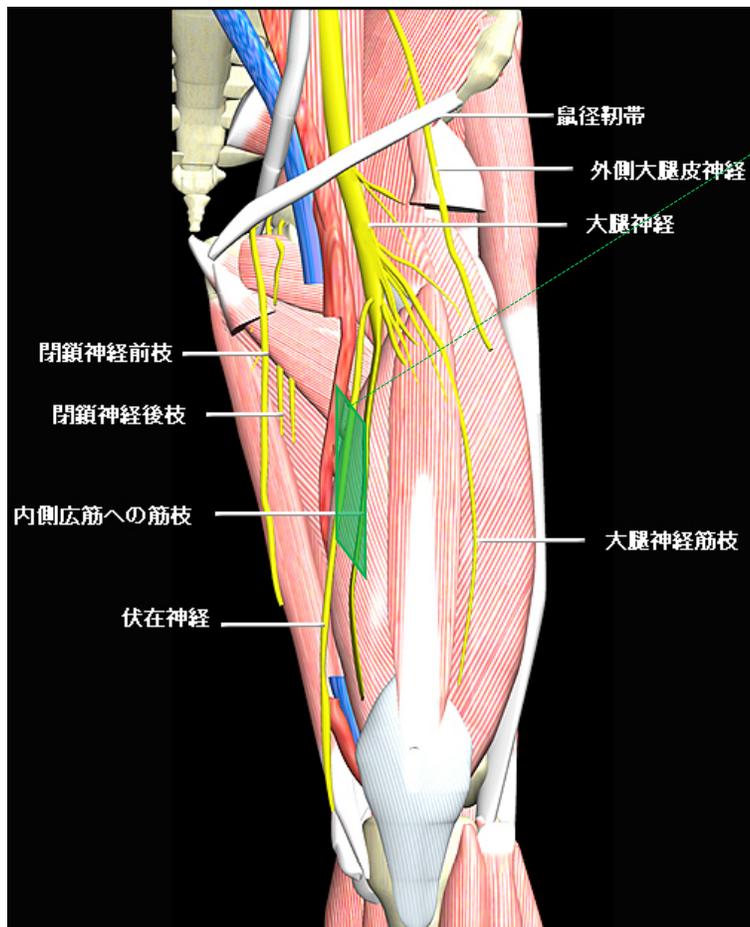
いずれも炎症徴候が収まるまでは、アイシングなどの対応が必要です。

炎症が収まった後は、筋膜などの組織が癒着するのを防ぐために、資格をもったカイロプラクターによる『筋膜リリース』という施術が有効だと考えられます。

※特に膝蓋前部①や鷲足部②（上図参照）に起こりやすい。

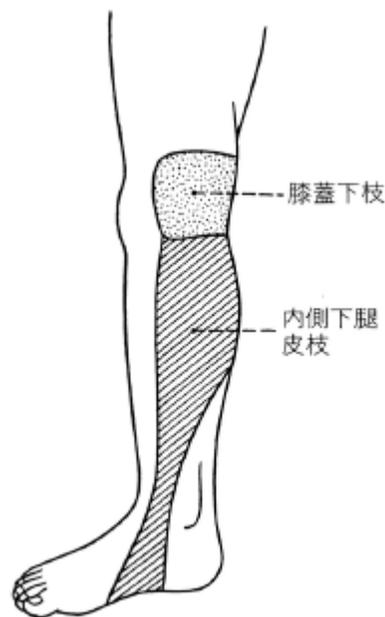
## 膝の症状 6. 伏在神経絞扼障害

伏在神経（ふくざいしんけい）は、大腿神経のうちで最も大きく長い神経で、大腿部から内転筋管を經由し、



### 内転筋管

複数の筋肉が重なり管のようになっている。



膝の内側を通り足までつながっています（左図参照）。

**内側筋管は、多くの筋肉によって構成されているため周囲の筋肉の緊張の度合いにより神経の絞扼障害を起こしやすくなります。絞扼（こうやく）されると、その神経の支配領域の膝の内側部に痛みが出やすくなります。**

神経を絞めつける筋肉を調整することで改善が見込めますので、スパイナルケア、または資格をもったカイロプラクターにご相談ください。

## エクササイズ

痛みの「判別」がまだの方は、  
まずこちら(P6)から！

膝のセルフケアは、膝関節に関与する筋肉のエクササイズが中心となります。

関節、軟骨、靭帯などが傷ついた場合、外科的な対応（注射や手術）が必要で、エクササイズで直接的には改善できません。しかし、エクササイズによる**筋肉のケアで、関節、軟骨、靭帯への負荷を減らすことができ、負荷を最低限に留められれば症状悪化の防止につながります**。また、筋肉や筋膜が原因で膝に痛みがある場合は、**エクササイズによる痛みの軽減も期待できます**。

従いまして、変形性膝関節症など関節に問題がある場合も、予防効果を期待できますのでぜひお試しください。ただし、痛みが強すぎる場合は、エクササイズの負荷について十分な注意が必要です。本誌の注意をよくお読みいただき、可能であれば当院のカイロプラクターや、かかりつけの専門家の指導の下でお試してください。

## エクササイズ

主に膝の安定性に関わるエクササイズを3つご紹介します。

※整形外科の受診が必要な症状の方は、危険ですのでこちらのエクササイズは行わないで下さい。

※エクササイズ中の痛みに関し、次の2点にご注意下さい。

痛みの「判別」がまだの方は、  
まずこちら(P6)から！

### エクササイズによる痛みが、

#### 1. 数秒でおさまる

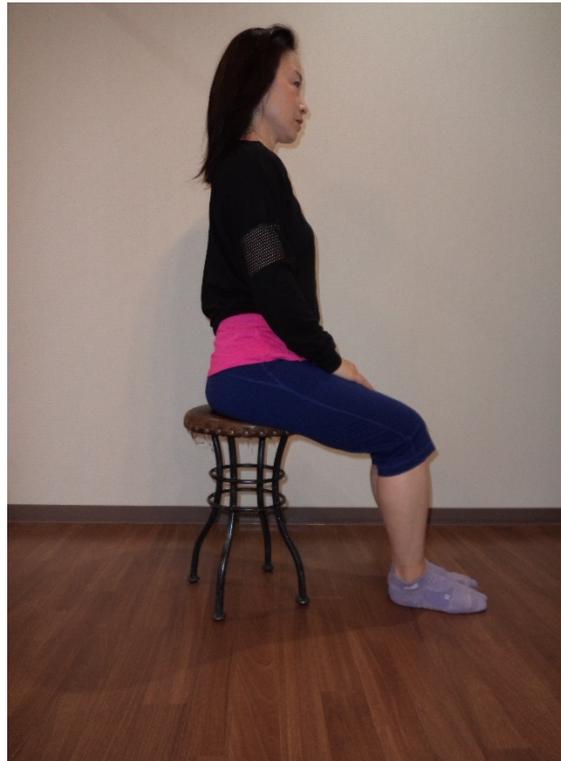
回復に必要な範囲内です。エクササイズを継続して問題ありません。  
ただし、適切な回数を行いましょう。やりすぎには十分ご注意ください。

#### 2. 継続する

炎症が起きている可能性があります。エクササイズを中止して下さい。

## 📋 セルフエクササイズ①

シンプルですが、しっかり行えば確実な効果を得られるエクササイズですので、丁寧にゆっくり行いましょう。  
主に膝を動かす大きな筋肉（大腿四頭筋、ハムストリング、etc.）の筋力をつけます。



1. 写真のように座ります。
2. ゆっくり起き上がり、ゆっくりと座ります。
3. 10回行う。

### 【ポイント】

- ・常に良い姿勢を意識する。
- ・ゆっくり丁寧にを行う。
- ・息をとめて踏ん張らないこと。

## 📋 セルフエクササイズ②

①と同様に、シンプルですが、しっかり行えば確実な効果を得られるエクササイズですので丁寧にゆっくり行いましょう。主に膝を動かす大きな筋肉（大腿四頭筋、ハムストリング、etc.）の筋力をつけます。



1. 写真のように座ります。
2. ゆっくりと膝を伸ばして、戻します。
3. これを10回行います。

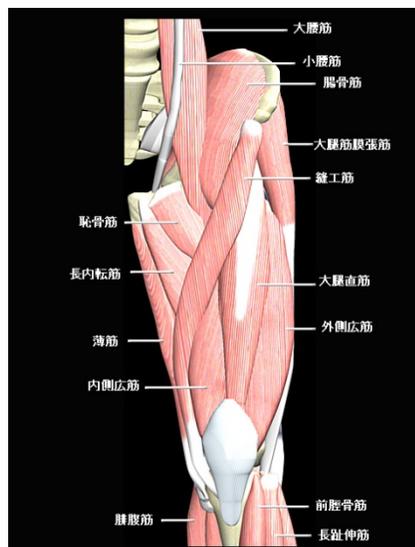
### 【ポイント】

- ・常に良い姿勢を意識する。
- ・ゆっくり丁寧にやる。
- ・息をとめて踏ん張らないこと。

## 📖 セルフエクササイズ③ 大腿部

### 大腿部の前面：大腿四頭筋

大腿四頭筋は、骨盤から膝関節までをまたぐ長く大きい筋肉です。この筋肉の低下により膝の安定性が減少し、関節や靭帯を痛める可能性が高まります。膝を守るためにも下図のエクササイズを強くお勧めします。



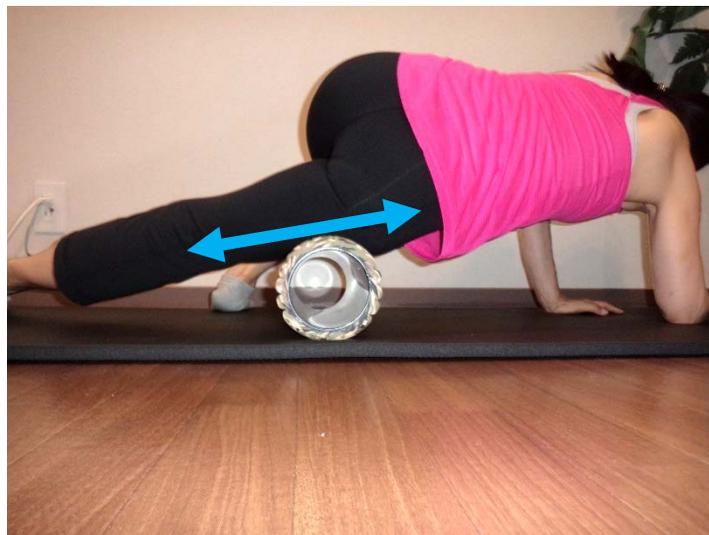
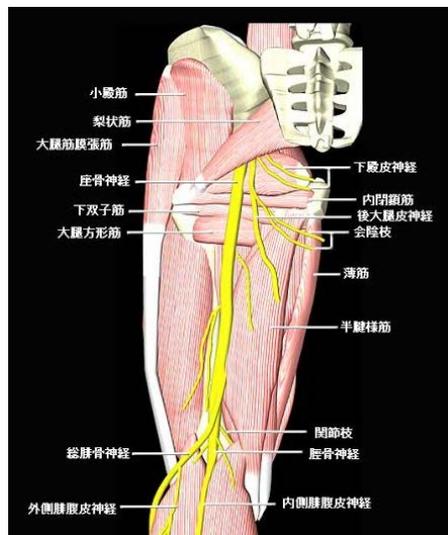
1. フォームローラーの上に乗ります。(写真)
2. 痛みの状態に応じ10～20往復ころがします。痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあてて10秒ほどキープするのも良いです。
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。  
※フォームローラーの代わりに、テニスボールでもエクササイズできます。

## 📖 セルフエクササイズ③ 大腿部

### 大腿部の側面：大腿筋膜張筋

大腿四頭筋は骨盤から膝関節までをまたぐ長く大きい筋肉です。この筋肉の低下により膝の安定性が減少し、関節や靭帯を痛める可能性が高まります。膝を守るためにもこのエクササイズを強くお勧めします。



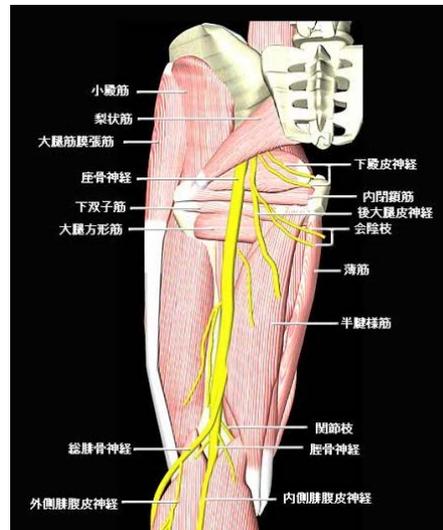
1. フォムローラーの上に乗ります。(写真)
2. 痛みの状態に応じ10～20往復ころがします。痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあてて10秒ほどキープするのも良いです。
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。  
※フォームローラーの代わりに、テニスボールでもエクササイズできます。

## 📖 セルフエクササイズ③ 大腿部

### 大腿部の後面：ハムストリング

大腿四頭筋と同様にハムストリング（ももの裏の筋肉）は骨盤から膝関節までをまたぐ長く大きい筋肉です。この筋肉の低下により膝の安定性が減少し、関節や靭帯を痛める可能性が高まります。膝を守るためにもこのエクササイズを強くお勧めします。



1. フォームローラーの上に乗ります。(写真)
2. 痛みの状態に応じて10～20往復ころがします。痛い箇所が明確であれば、そのポイントにあて10秒ほどキープするのも良いです。
3. 1日2～3セット行くと効果的です。

※自分の体重を調整し、やりすぎには十分注意して行いましょう。  
※フォームローラーの代わりに、テニスボールでもエクササイズできます。



## まとめ

1. 膝は、体重を支えつつ運動に欠かせないとても大切な関節で、肩と同様複数の筋肉が関与します。
2. 痛みの症状や原因は多岐にわたるため、まずは大まかな鑑別を行い、診療先を特定すると良いでしょう。
3. 痛風や偽痛風など代謝性の問題でなければ、筋肉・骨格・神経の問題の可能性が多いです。
4. 筋肉・骨格・神経の問題であれば、エクササイズが有効ですのでぜひ本資料を参考にして実施してみてください。
5. もしエクササイズのみでは改善が乏しい場合、当院のカイロプラクティック治療、筋膜リリースが  
筋肉・骨格・神経の問題に対して有効である可能性が高いので、よろしければスパイナルケアにご相談下さい。

## ① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



[info@spinalcare.jp](mailto:info@spinalcare.jp)



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信をお知らせします！

### 遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

**スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。**

## ① スパイナルケアのご紹介

### 事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

### 施設一覧

#### スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

#### イーク丸の内カイロプラクティック整体 女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

#### イーク表参道ウィメンズカイロプラクティック 女性専用

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

#### スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

#### スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院



## ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

## 免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。