

関節は使わないと痛くなる 広報げろ 2019.3

関節は使わないと痛くなる

仕事やスポーツなどで体を動かした後や、長時間同じ姿勢でいたりすると、膝や肩、腰の痛みを覚えるのはよくあることです。関節の痛みといっても軟骨や滑膜、じん帯、筋肉など様々な部位が関係してきます。様々な痛みの中で、寝たきり状態や、何らかの原因で体を動かさないために起こってくる関節、その周囲の痛みについてお話ししましょう。

人の体には約260個の関節があり、それぞれ多くの筋肉によって動かされています。関節は滑らかな関節軟骨と関節液によってスムーズな動きを保っています。その関節軟骨は血管がなくて栄養を関節内にある滑膜などが作り出す関節液から受け取っています。栄養を受け取るためには関節を常に動かさなければなりません。関節を動かさないで関節液の中に老廃物や炎症物質がたまり、そのために、軟骨の炎症性変化が進行し関節の腫れ、痛みを引き起こします。

健康な人でも骨折などで関節をギプス固定すると短期間で関節の動きが悪くなり動かすときに痛みを生じます。そのため固定期間をできる限り少なくし、早期に関節を動かすように努めます。寝たきりや運動の少ない高齢の女性に発生することが多い偽痛風^{ぎつぷふう}という病気があります。これはピロリン酸カルシウムの結晶が関節内に析出し、痛みや腫れを引き起こします。原因ははっきりしていませんが、関節を動かさないことが原因の一つとも考えられます。脳梗塞などで麻痺した上下肢はリハビリを行っても動きが回復しないと毎日の屈伸運動がおろそかになります。しかし毎日動かしていないと拘縮をきたしたり痛みを生じることがあります。

膝の痛みの原因は様々ですが体重の増加、太ももの筋力の低下は最も大きな要因となります。筋力の衰えとともに関節には異常な方向から力が加わり正常な関節面の接触が得られなくなり、関節軟骨を傷つけます。常に正しい運動によって関節を正しく動かせるように筋力を保つことが大切です。腰の痛みについても同様です。加齢とともに運動量が低下すると腰背部を支える筋肉が萎縮し、安定して体を支えることができなくなり脊椎関節に異常な力が加わるようになり痛みを覚えるようになります。

筋肉も同様です。十分にストレッチなどの準備体操を行わないで急に仕事をすると筋繊維に傷がついて使った後や2～3日後に痛みが出ます。筋肉は普段使っていないと弾力性がなくなり傷つきやすくなっています。

肩関節の動きには11個の筋肉が関係しており、各筋肉が協調して肩をそれぞれの方向に動かしていますが、日常使われる筋肉は限られていることが多く、使っていない筋肉が十分にストレッチをしないまま使われると傷がついて痛みが出るようになります。

毎日体を動かしていると思っていてもすべての関節の屈伸運動は意識しなければできないものです。体は何もしなければどの関節も曲がっていきます。また筋繊維は伸ばす方向に働くときに傷つきやすいとされています。一日に一回以上は関節を延ばす運動を続けることが筋肉を強くし、痛みの予防につながると考えます。運動方法については外科外来や訪問リハビリ受診時にお尋ねください。