

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合
2017年10月オープン予定 詳しくは冊子をご覧ください！



今週の花言葉

クルクマ

忍耐

なでしこ

大胆

カーネーション

誇り

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆膝のポキポキ音が、将来の膝痛を予測 [Arthritis Care Res \(Hoboken\), 2017 May](#)

しゃがみ込みや立ち上がり動作で膝がポキッ。日常生活で膝に音が鳴ることが良くあります。本当に大丈夫なのでしょうか？米国のベイラー医科大学などの研究グループが興味深い結果を報告したので紹介します。

■変形性膝関節症

加齢や肥満で長年膝に負担をかけ続けていると、クッションの役割をしている軟骨が摩耗して、関節が変形してしまいます。それが**変形性膝関節症**です。X線検査で診断がつくケースと、膝痛などの症状のみが認められる**症候性変形性膝関節症**があります。

■変形性膝関節症の症状出現リスクが1.5倍に!!

米国内で行われた関連試験の参加者で、参加時に変形性膝関節症の症状のない3,495人を対象に、膝のポキポキ音と**症候性変形性膝関節症**の発症との関連を検討しました。その結果、「膝を動かしたときにきしみを感じたり、音が鳴ったりすることがあるか」との問いに、「まったくない」と答えた人に比べて、「まれにある」「時々ある」「頻繁にある」「いつもある」と回答した人は、**症候性変形性膝関節症**の発症リスクがそれぞれ1.5倍、1.8倍、2.2倍、3.0倍高い結果になりました。

★院長よりメッセージ

外来では「膝がポキポキ鳴っても痛みを伴わなければ大丈夫ですよ」とお話ししていました。今回の研究結果により、**ポキポキ音が鳴る場合は、変形性膝関節症の発症リスクが高まる**という一つの指標になることがわかりました（^^）