



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター  
平川 均 先生  
桂整形外科医院 副院長



## 変形性膝関節症

加齢に伴い多くの人が悩む膝の痛み。変形性膝関節症はその原因として最も多い病気です。健康な膝は十分な厚みの軟骨、半月板があり、これらがクッションとなって膝にかかる衝撃を吸収しています。加齢に伴い軟骨が弾性を失い、更に筋力の衰え、使い過ぎにより軟骨がすり減って、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。女性が男性の4倍と多く、患者数は自覚症状のある人が全国に約1000万人、無症状の予備軍の人も含めると約3000万人といわれています。

女性に多い理由の一つとして、女性ホルモン的一种エストロゲンが、加齢に伴い減少することが関係しているといわれています。エストロゲンは骨・軟骨・筋肉を健康に保つ作用があります。そのため、エストロゲンの分泌量が急激に減る閉経後に、膝の症状が出てくる人が増えてきます。

加齢、女性以外の因子としては、膝への負担が大きい肥満気味の人、筋力低下の原因である運動不足の人、O脚の人、親が変形性膝関節症だった人（遺伝的要素の影響もいわれています）などがあります。

手術以外の治療には、痛み止めの内服薬や外用薬（湿布や塗り薬）、ヒアルロン酸の注射などがあります。また、太ももの筋

肉を鍛えたり、膝の動きを改善させる運動療法や、膝を温めたりする物理療法もあります。膝の負担を減らすために、足や膝に装具をつけることもあります。

しかし、一番大切なことは予防です。コロナ禍で家にこもりがちな日々が続く、食べることが楽しみでカロリー摂取量が増えやすいかと思えます。食べてはゴロゴロ、テレビやスマホを見る時間が増えていませんか？外出を控え運動不足になり、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？体重増加、運動不足は膝の大敵。閉経後の女性の方は特に要注意です。

運動では太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが重要です。テレビを見ながら、家でも簡単にできる方法として、イスに座って片方の足を水平に伸ばし、息を止めずに5秒から10秒そのままの姿勢を、そして元に戻す。左右交互に10回を1セット、無理なくできるなら、回数を2セット、3セットと増やす。最初から無理すると続かないので、徐々に回数を増やしましょう。スマホをお持ちの方は「日本整形外科学会膝体操」で是非検索してみてください。学会ホームページに各種運動療法が掲載されています。

## たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地 TEL 0185-89-2666 <http://www.takekuma-vet.com/>

◎診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前 9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○	○	10:00 12:00
午後 3:00~5:30	○	○	休診	○	○	3:00 5:00	休診	1:00 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

30分前までです  
受付時間は終了の

入院施設有  
往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断（血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等）

◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



## 『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

### 子どもとデジタルライフ(中編) ～スマホ(タブレット)依存から子どもを守るために～

育児に役立つアプリや乳幼児向けのコンテンツが年々充実する中、スマホが子育てに欠かせないツールになっています。そんな中、2歳児でも1割以上の子どもが、「すぐに使いたがる」「取り上げると機嫌が悪くなる」などの依存傾向にあることが調査で明らかになっています。

#### 【乳幼児の発達への悪影響 ～時期を逃すと取り戻せない身体と心の発達～】

##### ○愛着形成（人を信頼する力・共感する力）が損なわれる

乳幼児期の心の発達には、「愛着」の形成が大前提です。この時期の親とのスキンシップやアイコンタクトは愛着形成の源です。そこにスマホが入り込むことで、愛着の形成が損なわれることが懸念されます。

スマホは刺激が強く、赤ちゃんも刺激に引っ張られ、親よりスマホに夢中になるので、親とのアイコンタクトや言葉のやり取りが減ってしまいます。その結果、目が合いにくく、言葉も遅れがちになる子どもが増えていきます。



##### ○目への影響

遠近様々な場所にあるものを両目で見る機能は、赤ちゃんの時に獲得されるものですが、この時期に近くスマホを見ていると、目が「より目」になって固定されてしまい、遠くのものを見られなくなってしまいます。就学後に黒板の文字をノートに書きうつす作業や、将来車の運転が難しくなる可能性もあります。

#### 【乳幼児の前でスマホを使う危険性】

人には、近くにいる人の視線を追う性質があります。この性質は、赤ちゃんでも同じです。自分を見てくれていたママが、スマホに視線を移した瞬間に、赤ちゃんもスマホに向かって視線を動かします。そして、スマホに興味を持つのです。

スマホを与えればその場は静かにしています。でも、それは、刺激の強い依存物に気を取られているだけです。他人の都合に合わせて我慢することや、退屈な時に自分で工夫して楽しむ能力なども発達させていく必要があります。スマホを渡して静かにさせるということは、自制心を育てる機会を奪っているのです。

子どもを育てるということはとても大変なことです。ママ一人での『スマホを使わない育児』は並大抵の努力ではかかないません。ぜひ、読書・外遊び・ママの育児サポート等をパパや他の家族にも楽しみながら担ってほしいと思います。

\*\*\*次号(後編)に続きます\*\*\*

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288