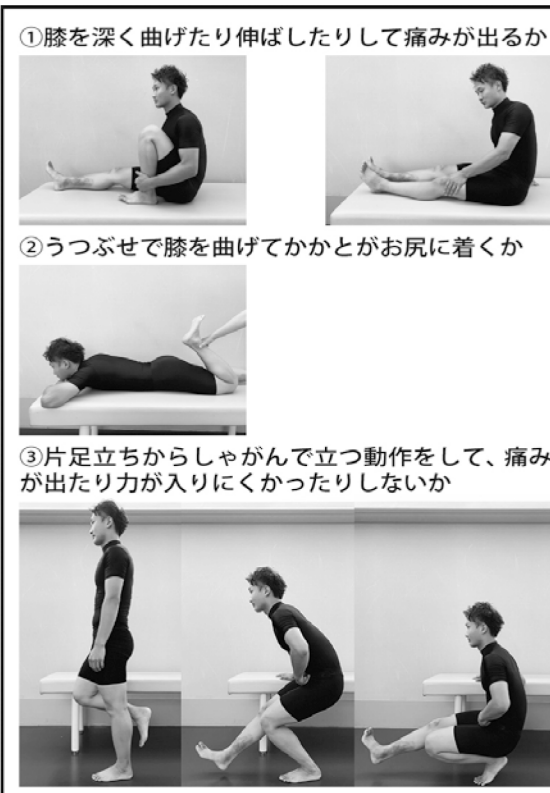


ストレッチで改善も可能

成長期に多い
ジャンパー膝

ジャンパー膝のセルフチェック



①膝を深く曲げたり伸ばしたりして痛みが出るか

②うつぶせで膝を曲げてかかとがお尻に着くか

③片足立ちからしゃがんで立つ動作をして、痛みが出たり力が入りにくかったりしないか

（丸太町リハビリテーションクリニック提供）

ジャンプやランニング、スクワットの姿勢で構えるなど、膝の曲げ伸ばし動作を頻繁に繰り返すことで、膝のお皿部分に痛みが生じるジャンパー膝（膝蓋腱炎）が起る。丸太町リハビリテーションクリニック（京都市）の森原徹院長に話を聞いた。

■激しい運動に注意

ジャンパー膝は、膝のお皿部分にある膝蓋腱の収縮を長時間繰り返すことで膝関節に負担が掛かり、炎症を来し膝関節の前面に痛みを引き起こす障害だ。「成長期に身長が伸びるのに伴い、筋腱の伸張が間に合わず結果的に柔軟性の低下が生じる。16〜20歳ぐらいの男性で、部活動などで日常的に激しい運動動作を行う人に多い」と森原院長。バレーボールやバスケットボールなどで起きやすいという。

初めのうちは運動後に痛

みが生じる程度で支障はないが、重症化すると運動中に痛みを感じ思いついて飛べない、しゃがめない、走れないなどの支障を来す。運動を休止する必要も出るため、普段から注意が必要だ。

■セルフチェックと予防

「ジャンパー膝では骨や筋肉の細胞はつぶれていません。膝関節自体ではなく膝関節周辺の股関節や足関節の弱さや柔軟性を改善することが大切です」

簡単にできるセルフチェックとして、①膝を深く曲げたり伸ばしたりして痛みが出るか②うつぶせで膝を曲げてかかとがお尻に着くか③片足立ちからしゃがんで立つ動作で痛みや力の入りにくさがないか一などの方法がある。

また、スクワットの姿勢をチェクすると、腰が反ったり、腰が抜けるような姿勢で股関節が使えていなかったり、足関節の硬さによって重心が下方へ下ろせなかったりしていることがある。

予防法としては、股関節

が使えていない場合、うつぶせに寝て足を上げて5秒間キープした後、そのまま足を外側に開いてさらに5秒間キープ。続いて内側に閉じて5秒間キープして下ろす。股関節のトレーニングが効果的だ。

足関節が使えていない場合は、しゃがんでストレッチする側の足を立て膝にして、前方へ体重をかける足関節のトレーニングをする

と良い。
年齢や体力にもよるが、それぞれ20回1セットを3回行う。膝関節自体のコンディショニング（調整）としては、股関節を伸ばして座り、膝蓋骨を上下と左右に大きく動かす膝関節のストレッチもお勧めだ。

治療は注射や電気治療などが一般的だが、近年は皮

■デイケアで軽度認知障害の脳血流量低下が抑制 認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）患者では、運動療法や脳トレ、音楽療法など多彩な活動を取り入れた多要素デイケアを高頻度に行うことで脳血流量の低下が抑制された。筑波大の研究グループが発表した。多要素デイケアは、MCIの認知機能維持に有用なことが知られているが、脳血流量に及ぼす効果は明らかでない。研究グループは、多要素デイケアに平均2年参加しているMCI患者24人の脳血流量の変化を検討した。解析の結果、多要素デイケアへの出席率の高さは、右頭頂葉領域の脳血流量の低下が小さいことと関係していた。アルツハイマー型認知症では、頭頂葉領域に障害が生じることが知られている。研究グループは「長期にわたる多要素デイケアへの参加による、脳血流量の低下予防効果が示された」とコメントしている。（メディカルトリビューン＝時事）

膚の上から刺激を与えて異常な神経の働きを抑える体外衝撃波という物理療法が有効とされ、競技に復帰した人も少なくないという。

森原院長は「症状を緩和するためには、運動前に十分なウォーミングアップを行い、全身の筋力の柔軟性を確保した上でストレッチを行いましょう。入浴中のマッサージや入浴後のストレッチも有効です。症状が改善した後も継続するようにしましょう」とアドバイスしている。

（メディカルトリビューン＝時事）

丸太町リハビリテーションクリニックの所在地 〒604-8405 京都市中京区西ノ京車坂町12 電話 075(802)9029