

NEWS LETTER VOL.

02

SDP
JAPAN

Interview

整形外科専門医

塗山 正宏 先生

認知症リスク1.7倍！
見逃してはいけない「膝の違和感」

膝の違和感を軽視すると重大なリスクを招く可能性があります。特に認知症リスクが1.7倍になるという研究結果も報告されており、早期の対応が重要です。今回は塗山先生に、膝の痛みが全身の健康に与える影響や、具体的な対策についてお話を伺いました。

50歳以上の2人に1人がリスクを抱える変形性膝関節症

変形性膝関節症は、50歳以上の国民の約半数がかかると思われる“国民病”です。その患者数は推定で2,400万人にのぼり、がんや糖尿病を上回る多さです。しかし、初期の症状が軽い場合には見過ごされがちで、その結果、症状が進行してしまうケースも少なくありません。

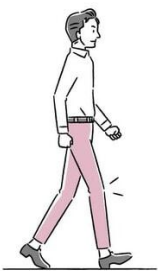
- 軽症：立ち上がりや歩き始めに違和感。
- 中等症：膝の痛み、正座や階段の昇り降りが困難、膝がO脚になるなど。
- 重症：安静時にも痛みがあり、歩行が困難になる。

変形性膝関節症の怖い点は自然治癒しないことです。放置すると症状が進行し、生活の質を大きく損ねてまいります。

膝への負担を増やす「肥満」と日常生活

膝関節に最も負担を与える要因の一つが「肥満」です。体重が1kg増えるごとに、膝には平地を歩く際に2~3倍、階段では6~7倍もの負担がかかるとされています。たとえば体重60kgの人が階段を下りると、膝にかかる負荷は420kgにも達します。

平らな道の歩行



膝には体重の2~3倍の負担が

階段の上り下り



膝には体重の6~7倍の負担が

このような負担が長期間続けば、軟骨がすり減り、膝関節の損傷を引き起こします。また、普段から重労働や激しいスポーツをしている人も、膝関節を酷使しているためリスクが高くなります。加齢もまた、変形性膝関節症の大きな要因です。50代ごろから膝に違和感や痛みを感じる人が増え、70代になると症状が進行して痛みが強くなるケースが少なくありません。さらに、女性の場合は更年期の影響でホルモンバランスが崩れることで、変形性膝関節症のリスクが高まります。

認知症リスクが1.7倍に

変形性膝関節症のリスクは膝の痛みだけにとどまりません。大阪大学の研究によれば、65~79歳で「膝に痛みがある人」は、痛みがない人に比べて認知症発症リスクが1.7倍高まることが分かっています。さらに、「膝に痛みがあり、歩行習慣がない人」の認知症リスクは1.91倍にもなるとされています。運動には、脳由来神経栄養因子（BDNF）の分泌を促進し、記憶をつかさどる海馬の機能を維持する効果があります。しかし、膝の痛みがあると運動を避けがちになり、結果的に脳への刺激や血流が不足し、認知症のリスクが高まります。膝の健康が全身の健康、さらには脳の健康にも密接に関わっているのです。

負のサイクルに陥らないために

変形性膝関節症は早期の対策が重要です。膝の痛みや違和感を放置すると、活動量の減少によって運動不足に陥り、肥満が進行します。これにより膝への負担がさらに増し、症状が悪化します。運動不足は高血圧や高脂血症など生活習慣病のリスクも高め、健康全体に悪影響を及ぼします。違和感を覚えたら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが重要です。また、適度な運動や体重管理を心がけることで症状の進行を防ぐことができます。膝の健康を守ることは、全身の健康を維持する第一歩。早めの対策で健康的な生活を取り戻しましょう。



塗山 正宏 (とやま まさひろ)

特 徴

塗山医師は、世田谷人工関節・脊椎クリニックでは、これまでに2,200件以上の人工関節手術を執刀してきたスペシャリストです。特に股関節手術においては、通常よりも大幅に短い約40分で手術を完了させる高度な技術力を有しています。

実 績

塗山医師が執刀する世田谷人工関節・脊椎クリニックは、東京都内でも多くの患者様の治療を行っている医療機関の一つです。週刊朝日MOOK発行「手術数でわかるいい病院2024」では、人工股関節置換術の件数で都内3位、人工膝関節置換術の件数で都内10位として掲載されています。昨年度は股関節・膝関節を合わせて年間440件以上の人工関節手術を担当し、現在も半年先まで手術予定が埋まるほどの人気を誇ります。また、自身のInstagramやX(旧Twitter)を通じて医療情報を積極的に発信し、多くのフォロワーから支持を得ています。塗山医師は、技術力、指導力、そして発信力を兼ね備えた、信頼の厚い医師です。

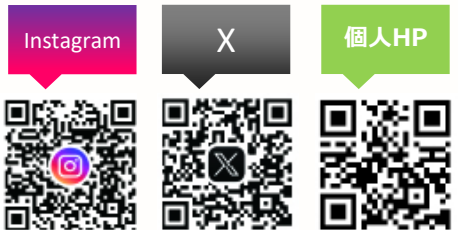
一般社団法人循整会 世田谷人工関節・脊椎クリニック



世田谷人工関節・脊椎クリニックは、大学病院と同等の医療機器と手術室を備えた有床クリニック(19床)で、高品質な医療を提供しています。

初診当日に画像検査を行い、その日のうちに手術日程を決定できるなど、迅速かつ効率的な対応が大きな特徴です。また、患者様の痛みを1日でも早く取り除くことを目標に、スーパードクターによる高度な技術を駆使した手術を実施しています。大規模な病院で数ヶ月待ちとなることが多い検査や治療も、短期間で提供できる環境が整っており、多くの患者様より支持を得ています。

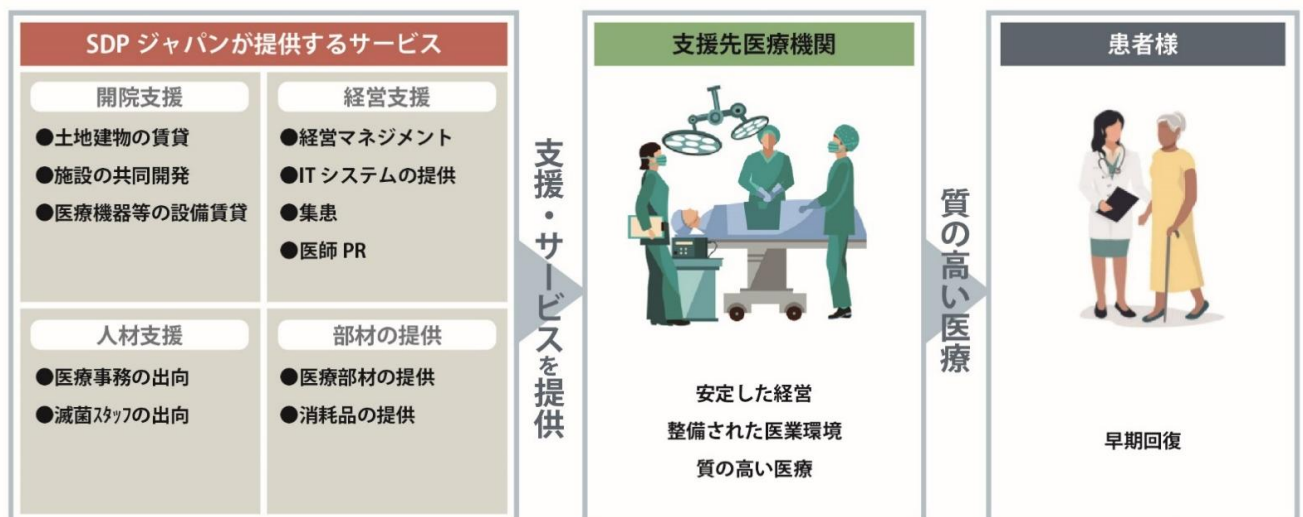
塗山医師のSNSはこちら



SDPジャパン株式会社について

スーパードクターを
総合プロデュースいたします

世田谷人工関節・脊椎クリニックを始めとした手術専門の病院/クリニックの
開業・運営支援サービス事業を展開しています。



本件に関するお問い合わせ先

SDP ジャパン株式会社 広報担当 永田(ながた)
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8
渋谷道玄坂東急ビル6階
WEB: <https://www.sdp-japan.com/>

mobile : 070-7414-2629
Tel : 03-6457-9303
e-mail : marketing@sdp-japan.com