



## 冷えと膝の痛みについて

気温が下がってくるとともに体の各所（肩・腰・膝）に痛みが出るという方は少なく無いと思います。その中で今回は冷えと膝の痛みの関係、そしてその対処法をお伝えします。

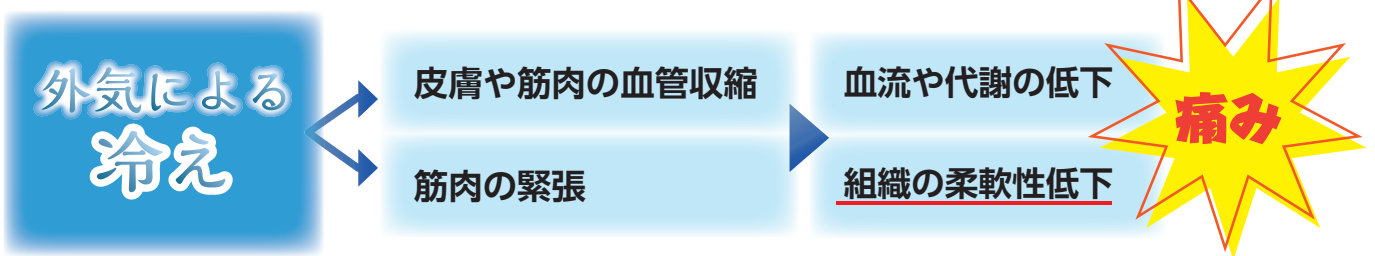


### 冷えによる身体への反応

外気による“冷え”により、体の中の熱を外に出さないように皮膚や筋肉の血管が縮むと同時に、体の筋肉自体も緊張し、血流が悪くなります。

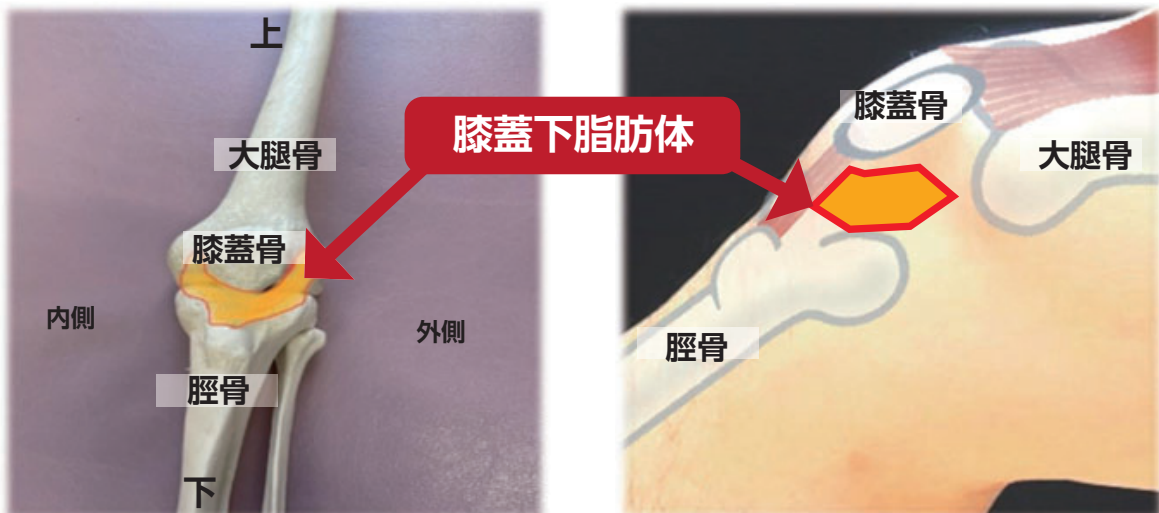
血流の低下が持続すると組織の酸素が足りず、代謝が悪くなることにより、筋肉などの組織の柔軟性が低下（筋肉の硬さが出る）し、痛みを感じる物質が増え、痛みにつながります。

慢性的な痛み、つまり繰り返し身体に「痛い！」という刺激が加わっていると、それに対する反応が徐々に大きくなり痛みという刺激に対して敏感になってしまうため、弱い刺激でも痛みを感じやすくなります。



### 膝関節の構造と膝の痛み

膝の痛みに関係している組織として、膝のお皿（膝蓋骨）の下に **膝蓋下脂肪体** という“**脂肪組織**”が存在します。この脂肪組織は、**膝の痛みの原因として多く見られる大変重要な組織**として知られています。**脂肪組織は“冷え”によって硬くなる**と言われている為、“冷え”には注意が必要な組織となります。

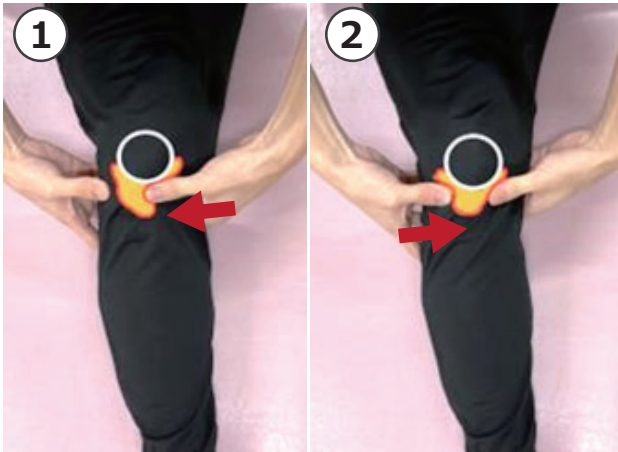


続きは裏面をご覧ください>>

## 冷えなどで硬くなった組織への対処法

お皿の下の弾力のある感触がする部位に膝蓋下脂肪体という脂肪で構成された組織があります。この部位は冷えによって動きが悪くなり痛みが生じやすい部位になります。今回はこの脂肪体をほぐしたり動かす方法をご案内致します。

### 1 お皿の下の脂肪(膝蓋下脂肪体)のマッサージ



1. 膝を伸ばした状態で座ります。
2. お皿の下の弾力のある場所を左右から指で挟みます。
3. 挟んだ指で交互に押し合うように 左右に動かします。(左写真①、②)

### 2 膝を伸ばしてお皿の下の脂肪を動かす運動



1. 膝の下にタオルを入れて座ります。
2. お皿の下側を両手で覆います。
3. タオルを潰すように膝を伸ばしながら両手でのお皿を上側に引き上げます。
4. 3秒引いたらゆっくり力を抜いてお皿を元の位置に戻します。
5. 1～4を10～20回繰り返します。



膝が痛む原因は冷え以外にも多くあり、今ある膝の痛みが冷えによる痛みとは限りません。強い痛みがある場合やお皿の下をほぐした後に痛みが続く場合は近隣の整形外科を受診するようにしましょう。

2024年2月 理学療法士