

なぜ？がわかる！膝に水がたまる仕組みとよくある誤解

膝の「水」の正体は関節を満たしている関節液（かんせつえき）という液体です。通常、関節内には数ミリリットルほどの関節液が存在し関節の滑らかな動きを助ける「潤滑油」としての役割と血液の届かない「軟骨へ栄養を運ぶ」という重要な役割を果たしています。

膝に水がたまる根本的な原因は関節内部で起きている「炎症」です。以下が水がたまる「炎症メカニズム」になります。

1. 刺激と摩擦：

↓
加齢による変形性膝関節症やスポーツでの怪我により、関節軟骨が摩擦・損傷すると、微細な変化を引き起こし関節内を包む滑膜を刺激します。

2. 過剰分泌：

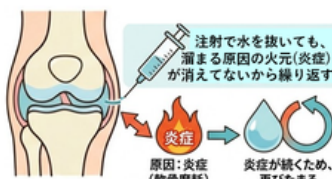
↓
刺激を受けて炎症を起こした滑膜は、壊れた組織を洗い流したり、傷ついた関節を保護しようとして、関節液を大量に作り出します。

3. 吸収の遅れ：

通常は作られた分だけ滑膜から吸収されますが、炎症時は「分泌」が「吸収」を大幅に上回るため関節内に水が停滞してしまいます。

知っておきたい膝の水の2大誤解

誤解①：抜くと癖になる？



真実

水を抜いたからたまるのではなく、根本原因が治っていないからまたたまる

ポイント



誤解②：癖になるなら抜かない？



真実

過剰にたまった水は痛みを悪化させるため適切に抜く必要があります。

ポイント



膝に水がたまるのは、体が発している大切な「SOSサイン」です。水を抜いて内圧を下げ環境を整えた上で、投薬や安静、適切なリハビリなどを通じて「炎症の火元を根本から抑えること」が改善への第一歩となります。ご不明な点がございましたら、ぜひ医師・理学療法士にご相談ください。

PT 菊地

歩幅が狭くなる理由～膝の痛みと股関節・背骨の意外な関係～

膝の痛みは、歩き方にも影響します。痛い側に体重をかける時間を短くしようとするため、膝の曲げ伸ばしや脚を後ろへ送り出す動きが小さくなり、次の一步も狭くなります。こうした歩き方が続くと、歩行速度も低下しやすくなります。歩きやすい身体をつくるために、膝だけをたくさん動かせばよいわけではありません。

膝に痛みがある場合は、痛い部分を無理に動かすのではなく、身体全体の動きを整えることが大切です。特に意識したいのが「股関節」と「背骨」です。股関節が硬くなると、歩くときに脚を後ろへ送り出しにくくなります。また、背骨の動きが少なくなると、身体をひねったり、姿勢を保ったりする動きがしにくくなります。そこで大切なのが、股関節や背骨をしっかり動かすことです。これらがスムーズに動くことで膝の負担が減り、歩きやすさや姿勢の安定に繋がります。

× こんな対策はNGです

「ひざが痛いから」といってひざの運動をするのは避けましょう。



ひざが痛いときに無理に運動する、痛みが悪化したり、炎症が長引く可能性があります。

✓ おすすめの対策

股関節の柔軟性を高める

股関節がスムーズに動くと、ひざへの負担が減り、歩幅も広げやすくなります。

おすすめのストレッチ



1 股関節まわりのストレッチ

片ひざをついて、前の足に体重をかけます。おしりから太ももの前側が伸びるのを感じましょう。

左右 各20～30秒

2 股関節の可動域を広げる

あお向けで片ひざを反対側へ倒します。腰が浮かないようにゆっくり行いましょう。

左右 各10回

背骨を動かして姿勢を整える

背骨がしなやかに動くと、体のバランスが整い、ひざへの負担を軽減されます。

おすすめの運動



背筋を伸ばす

あごを軽く引き、胸を開くように背筋を伸ばしましょう。

5～10秒×5回

体をひねる

座った状態で、ゆっくりと左右に体をひねります。背骨の動きを意識しましょう。

左右 各10回

右上の図解を参考に、股関節や背骨を動かす運動を取り入れてみましょう。無理のない範囲で、できる運動から始めて、身体全体の動きを整えていきましょう。

PT 瀧上