

# 関節の痛みの原因

中高年以上の方に起こる関節の痛みの原因の一つにヒアルロン酸など関節成分の減少があります。関節痛で最も多い、膝関節を例に痛みの進行をみてみましょう。

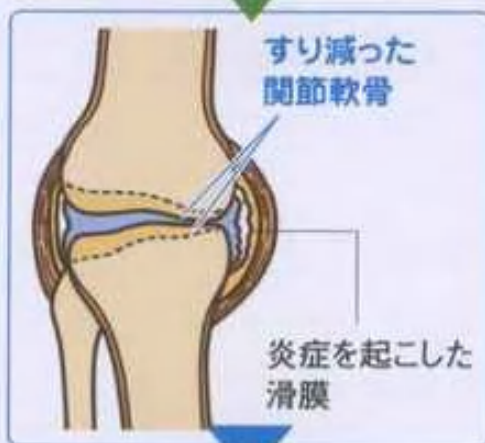
## ● 正常な関節

正常な関節の表面はガラスのようにつるつるした軟骨（硝子軟骨）で覆われています。これがクッションとして働いて、衝撃を吸収したり、関節の動きを滑らかにしたりしています。



## ● 初期は…

軟骨の表面がざらざらして弾力性が低下し、力のかかる部分がだんだんすり減ってきます。また、関節を包む滑膜にも炎症が起きます。この時期は、階段の昇り降りかつまくの時や長時間の歩行で痛みを感じたりします。



## ● 進行すると…

力のかかる部分の軟骨がなくなります。痛みがだんだん強くなるだけでなく、膝の変形が生じたり、滑膜の炎症が進んで、関節に水がたまることもあります。



**関節の痛みは初期から治療することが重要です。  
早めに整形外科を受診し、  
関節軟骨の変性（すり減りなど）を早期から抑えましょう！**