

特別企画

- 悩んでいる人に正しい情報を!
- 組合員・地域の皆様の健康を守るため!!

専門医が本当に正しい治療を解説します!

—ひざの痛み—



JA新潟厚生連
新潟医療センター
副院長/整形外科部長
佐藤 卓

【第2回】いよいよ農繁期! ひざの痛みが心配・・・

Q. 忙しい時期にひざが痛くなったどうしたらいいの?

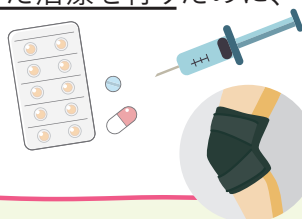


農繁期にはひざにも負担がかかるので痛みが出たり強くなったりします。痛みへの対応はひざの状態によって異なりますが、大切な“めやす”は、痛いながらも例年通りの作業をやりきれているかどうかです。農繁期はいつも痛いけれど、今年も痛みは同じくらいで、いつもどおりに作業がやりきれているのであれば慌てることはないでしょう。しかし、痛みのために「①いつもやれていたことが出来なくなった」「②痛みで仕事をやる気がなくなってきた、辞めたくなくなった」「③ひざの曲がりや伸びが急に悪くなった」「④急にひざが腫れた」などの状態ならば整形外科の受診をおすすめします。



Q. 整形外科を受診したら本当に良くなるの?

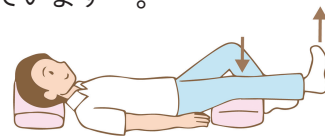
農繁期に農作業を続けながら根治的な治療を行うことは難しいですが、サポーターや内服薬、注射などでさしあたりの症状を軽減させることができます。ただし、上述の①～④のような状態がある場合は次の農閑期にしっかりと治療を行うために、早めに専門医による状態の把握と適切な「方向付け」しておくことが望ましいです。根治的な治療には時間を要することも多く、農閑期になってから初めて受診すると次の農繁期に間に合わない場合があります。



Q. 「しっかりした治療」ってどんな治療で、どのくらいの期間が必要?



第1回でもお伝えしたように、まずは外来での適切な生活指導と理学療法の指導、そしてそれにもとづいたホームエクササイズです。これは次の農繁期を乗り切るための「ひざをとりまく環境作り」であり、2～3か月程度の期間が必要ですが、これらを正しく行うことで9割以上の患者さんで症状の改善を認めています^{*1}。関節の障害が強い場合は手術が必要となることもありますが、手術後十分に農作業ができるようになるまでには少なくとも3か月は必要^{*2}です。



※1当院理学療法科での調査による ※2手術の内容によって異なります

まとめ

農業に限らず、ひざに負担のかかる仕事をしている方にとっては、その場しのぎではなく、先々を見据えた治療を行い、長く安心して仕事をし続けていけることが何より大切です。ひざの痛みの悪化や機能の低下を実感している方は農繁期でも一度専門医に受診して、治療の計画を立てることをおすすめします。

※受診をご希望の方は、新潟医療センター地域医療連携室(電話:025-232-1216)に連絡して予約をした上で受診してください。