

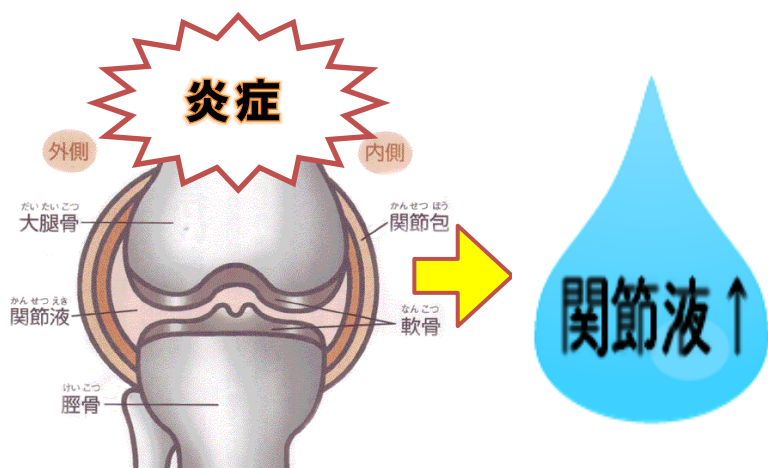
# リハビリニュース NO.64 「なぜ膝に水がたまる？」

「膝に水がたまる」「膝の水を抜くと癖になる！」などの話をよく聞きますが、膝に水がたまる原因はご存じでしょうか？では、なぜ膝に水がたまるのでしょうか？

## 【膝に水がたまる原因】

膝の水の正式な名前は「関節液」といい、関節の動きをスムーズにするために一定の量で保たれています。

右図のように関節になんらかの炎症が生じると、関節内の機能に異常をきたし、分泌量のバランスが崩れ膝に水がたまります。



☆主な原因☆

- ① 炎症
- ② 半月板や関節軟骨の損傷

## 【症状】

- ・腫れ
- ・膝周りの熱感
- ・膝の曲げ伸ばし時の痛み
- ・荷重時痛
- ・圧迫感

## 【たまった水は抜いた方がいいの？】

膝に水がたまったままの状態では、腫れによる痛みや、膝の曲げ伸ばしがしにくくなったり、足が重たい感覚がしたりなどの症状が出てしまうため、関節内にたまった水を抜きます。

## 【水を抜くと癖になるの？】

膝に水がたまり、たまった水を抜いても、再び水がたまってしまう場合があります。これは、癖になったのではなく、水がたまる原因となった炎症が治っていないからです。よって、膝の水の原因である炎症が治れば水はたまらなくなります。

## 【治療】

- ① 膝にたまった水を抜く
- ② 関節内注射（ヒアルロン酸、炎症止め）
- ③ 運動療法（リハビリニュース No6「膝まわりの筋肉を鍛える運動」参照）
- ④ アイシング（リハビリニュース No8「応急処置の方法」参照）



膝に水がたまる原因を取り除かない限り、水はたまり続けてしまいます。原因である炎症の軽減には、注射以外に関節を守る筋肉を強くしたり、体の使い方など運動療法により改善していく必要があります。膝の水を抜くことは癖になるわけではないため、上記の様な症状が出ましたら早期に病院へ受診し、治療を受けることをお勧めします。