

## 貼り薬は上手に使いましょう

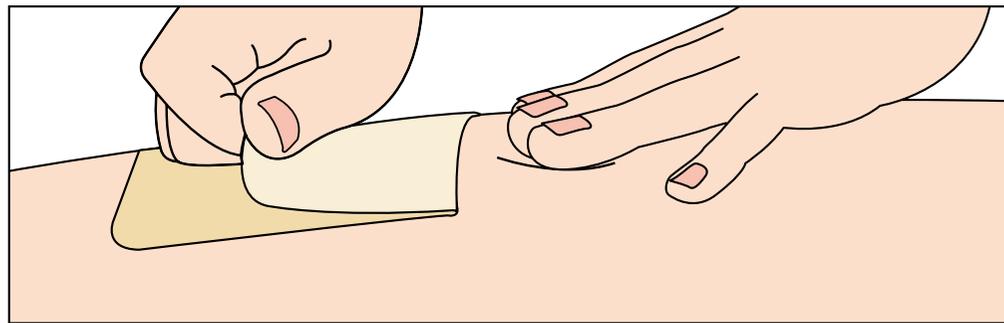
### 上手な貼り方について

- ゆっくりとお風呂につかり、関節や筋肉を温めてから貼ると更に効果的です。
- 患部が汚れているときは、清潔にしてから貼ってください。
- 汗をかいているときは、汗をよくふきとってから貼ってください。
- 続けて貼るときは、しばらく時間をあけて皮膚を休ませるとよいでしょう。



### このようにはがすとよいでしょう

- はがしにくいときは無理にはがさず、水やぬるま湯で湿らせて、ゆっくりはがしてください。
- 皮膚に沿ってはがすと痛みが少なくてすみます。
- 皮膚を押さえながら、ゆっくりとはがすとよいでしょう。



病院・医院名

 祐徳薬品工業株式会社

# 膝関節痛に 悩む患者さんへ

監修：横浜市立大学医学部整形外科  
教授 齋藤知行 先生

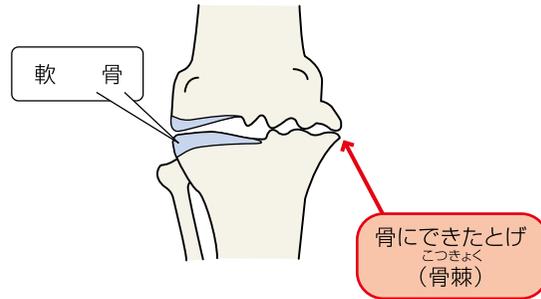
- 膝関節痛の原因となるのはどのような病気ですか
- 膝関節痛をふせぐ日常生活のところがけ



# 膝関節痛の主な原因

## 変形性膝関節症

膝関節軟骨の変性によって関節の変形、痛み、機能障害が起こる疾患です。



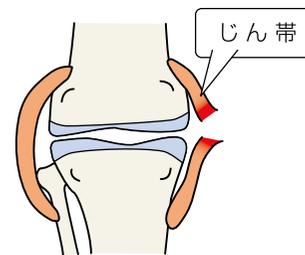
## 半月板損傷

クッションの働きをする半月板の損傷により、痛み、可動域障害、歩行障害などが起こります。



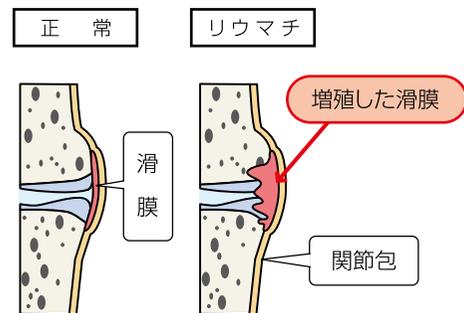
## じん帯損傷

じん帯が傷つくことにより、膝関節の安定性が悪くなって膝に痛みが起こります。



## 関節リウマチ

関節の中で炎症が起こる病気で、免疫機能の異常によって引き起こされます。



# 日常生活のところがけ

## 朝

### 起床時

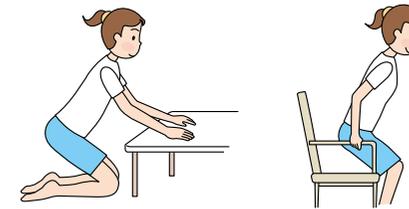
屈伸運動をし、ひざの動きがスムーズになってから起きるようにしてください。



## 昼

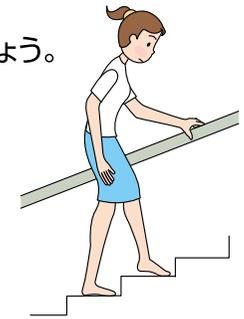
### 正座する時、いすに座る時、立ち上がる時

机やいすのひじかけ部分などを利用しましょう。



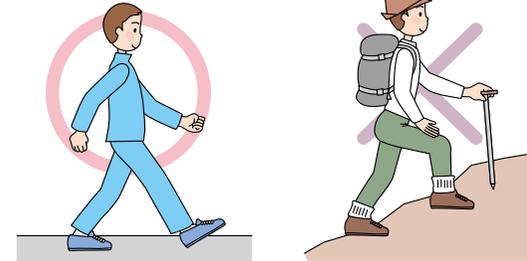
### 階段を上がり下がりする時

手すりを使いましょう。



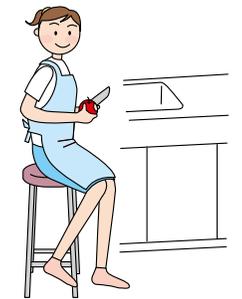
### スポーツをする時

ひざに強い負担がかかるスポーツは避けましょう。



### 立っている時

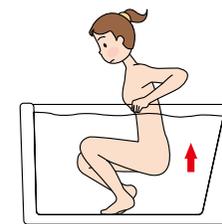
長時間の立ち仕事は少し工夫をしましょう。



## 夜

### お風呂に入る時

湯船の中で、膝をゆっくり曲げ伸ばしましょう。



### 寝る時

肥満防止のため、食事してから寝るまで3時間以上あけましょう。

