



## 「貧乏ゆすり」が関節の痛みを良くするか!?

### 「癖が人生を豊かにする!？」

長く椅子に座っていると、つい無意識のうちにやってしまう「貧乏ゆすり」。行儀が悪いと、親や他人から注意される癖という印象が強く、どちらかという悪い印象でした。しかし、①軟骨を再生する効果が期待できる。②手足の冷えの改善につながる。③エコノミークラス症候群の予防につながるなどメリットも多いことがわかってきました。



### 「貧乏ゆすり」が関節軟骨の再生に有効?



(2012/4/8付 日本経済新聞 朝刊より)

詳しいメカニズムはわかりませんが、実験などで軟骨を培養するときには外から刺激を与えると成長しやすいという報告があり、「貧乏ゆすりでも、軟骨を再生する効果が期待できる」のではないかとされています。また「貧乏ゆすり」を関節痛の軽快を期待して勤めている施設もあり、手術を希望しない患者さんに勧めたところ、数年後には痛みが和らぎ、関節の動きもよくなったという報告もあります。ただ関節痛の原因は多因子であり、「貧乏ゆすり」が効果があったかどうかは不確かなところもあると思われます。またそれ

以外にも、「貧乏ゆすり」によりふくらはぎの筋肉が伸縮することにより、滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返す働きがあります。これにより全身の血行がよくなり手足の冷えの改善につながったり、血流が良くなることにより、血栓ができにくくなりエコノミークラス症候群の予防にも役立つのではないかとされています。

### 当センターにおける変形性関節症(膝関節・股関節)の治療

- ① リハビリテーションを含む理学療法(装具、筋力訓練、ストレッチなど)
- ② 薬物療法(消炎鎮痛剤、ヒアルロン酸の関節注射など)
- ③ 手術(人工関節置換術、骨切り術、関節鏡視下手術など)

人工関節センターでは、主にナビゲーションによる人工関節手術を行っております。

「貧乏ゆすり」を積極的には勧めませんが、軟骨を再生する効果が期待できるのではないかと  
という意見も参考にしていきたいと考えております。