

ひざの最大の敵 肥満が空腹知らずで解消し5キロ7キロ

やせ激痛が糖質制限ダイエット 続々消えた

●中村巧先生が診療されている中村整形外科リハビリクリニックは、〒599-0271 兵庫県川西市美山台三三三二番〇七二一七九五一七二七一です。

肥満の人ほどひざの負担が増して
激痛を招き、細身の人は80歳でも
ひざが若々しく、痛みにくい

中村整形外科リハビリ
クリニック理事長
なかむら たくみ
中村 巧

◆肥満でひざ関節の すり減った人に多発

従来、ひざ痛は年齢を重ねることに行き、高齢者に多発すると考えられてきました。それが最近では、四十〜五十代といった中高年にも急増していま

す。その原因は、どこにあるのでしょうか。私の考えでは、その答えは単純明快です。ひざ痛の原因は、肥満にこそあるので

80歳以上でも細身ならひざが若い



上の写真が86歳の人のひざのレントゲン写真。下の写真が81歳の人のひざのレントゲン写真。ともに細身の人で、ひざ痛は起こっていない。

通常、80歳を超えれば、ひざの関節のすり減りが認められる場合が多いと考えられていますが、細身の人はひざの関節軟骨のすり減りが少なく、20代の人のように若々しく保たれていることが多い。

整形外科リハビリクリニックを開業して以来、日々、ひざ痛や腰痛に悩む人と接し、多くのレントゲン写真を見てきました。すると、本来ならまだ丈夫なはずの中高年であっても、肥満の人は軟骨の摩耗や関節の変形が進行していることが少なくなくなつたのです。

また、反対に細身であれば八十代の人でも、軟骨の摩耗や関節の変形はあまり見られず、痛みなどの症状も現れないことを経験的に把握しています(上の写真参照)。

◆ひざの横ぶれ現象が 起り、ひざ痛が悪化

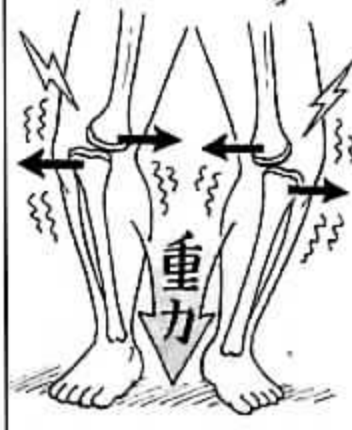
では、細身の人のひざが若々しい理由を説明しましょう。

日常生活の中では、歩いたり座つたりといったひざ関節を使う動作が欠かせません。そうした日常動作のさいに、ひざ関節には大きな負担がかかっています。

肥満でひざ痛が悪化するしくみ



ひざ関節には、歩いたり座ったりといった動作のさいに、大きな負担がかかっている。例えば、階段を上り下りするさいは、体重の5~10倍分の負担がかかる。もし、体重が若いころに比べて10%増えているとしたら、階段を上り下りするさいは50~100%分もの余計な負担がひざにかかることになる。



さらに、体重増でひざ関節にかかる負担が大きくなると、重力に耐えかねてひざが曲がり、関節の内側と外側がゆるむことにより、ひざの横ぶれ現象（スラスト現象）が起こる。これにより、ひざがグラグラと不安定になると、軟骨の傷みがいつそうひどくなり、ひざ痛が悪化する。

例えば、平らな道を歩いているだけでも、ひざ関節には瞬間的に体重の二~三倍分の負担がかかります。さらに、階段を上り下りするさいは、体重の五~一〇倍分もの負担がかかるのです。

ですから、肥満になれば、ひざ関節にかかる負担がさらに大きくなるのは当然といえるでしょう。

もし、みなさんの体重が若いころに比べて一〇%増えているとしたら、平地を歩くさいは二〇~三〇%分、階段を上り下り

するさいは五〇~一〇〇%分もの余計な負担がひざにかかります。また、二〇%増えているなら、その二倍の負担がひざ関節にかかるのです。

さらに、体重増でひざ関節にかかる負担が大きくなると、重力に耐えかねてひざが曲がり、関節の内側と外側がゆるむことにより、ひざの横ぶれ現象（スラスト現象）が起こります。

これにより、ふだんからひざがグラグラと不安定になると、軟骨の傷みがいつそうひどくなることも問題でしょう。

つまり、細身の人はひざ関節にかかる負担が少なくてすみ、同時にスラスト現象も起こらないので、軟骨を傷めずに若々しく保てる、というわけです。

これまでの診療経験から、ひざ痛の改善には減量が不可欠であると確信した私は、整形外科に付随する「肥満外来」を開設するにいたしました。

たとえ細身の人でも 体重が増加すれば危険

そして、当クリニックの肥満外来では、主に「糖質制限食」を指導して、多くの人に減量を成功させています。（糖質制限食のくわしい内容は次の記事参照）。

糖質制限食の利点は、過酷な食事制限を伴う通常の減量食に比べて長続きしやすく、誰でも無理なく行えることです。そのため、糖質制限食を実践した人ならば、たいいていは減量に成功できます。

実際に、当クリニックで糖質制限食を行った一六〇三人の体重の変化をまとめてみました。すると、もとの体重に比べて〇~五%減った人は五八九人（三七%）、五~一〇%減った人は



四九九人（三二%）、一〇%以上減った人は四一三人（二六%）もいたのです。

つまり、減量に成功した人の割合は九四%になります。この世の中にはさまざまなダイエット法がありますが、これほどまでに大人数の調査で、これだけ高い減量成功率を示すものはまずほかにないでしょう。

なお、ひざ痛や腰痛の具体的な改善者数については、厳密な統計を取っていません。とはいえ、ひざ痛に悩む患者さんを診ていると、おおむねもとの体重から五%やせれば、症状の軽減する人が見られます。

そして、一〇%の減量に成功すれば、ほとんどの患者さんにひざ痛の改善効果が認められ、中には痛みがすっかり引いた人もいます。

肥満でひざ痛に悩んでいるみなさんは次の記事をよく読んで、ぜひ一度、糖質制限食に取り組んでみてください。

ひざ痛に悩む人は体重が一キロ減 るたびに痛みは和らぎ、空腹知ら ずの減量法No.1は「糖質制限食」

なかむら たけし
中村 巧

糖質の制限に加え、 摂取カロリーにも注意

見るからに太っていてひざ痛に悩む人は、減量することが何より大切です。減量して体重が一*減るたびにひざ関節の負担が減り、確実に痛みの緩和を実感できます。

そこで、当クリニックの肥満外来では「糖質制限食」を指導しています。糖質制限食とは、ご飯やパンに含まれる糖質の摂取割合を減らし、たんぱく質と脂質の摂取割合を増やす食事療法。もともと、糖質制限食は糖尿病を改善する目的で広まりましたが、肥満解消にも劇的な効果を発揮します。

もつとも、当クリニックで指導しているひざ痛対策の糖質制限食は、従来の糖尿病対策を目的とした糖質制限食とは少し違います。それは、食事の摂取カロリーも考えることです。

通常、日本人が食事とする三大栄養素の摂取割合は、カロリー比で炭水化物（糖質と食物繊維）が約六〇％、たんぱく質が約一五〜二〇％、脂質が約二五％以下です。

従来の糖尿病に対する糖質制限食では、糖質をとらない代わりに、たんぱく質や脂肪が多い肉類や乳製品をたつぷりとつていいという特徴があります。実は、この方法だと、摂取カロリーが多くなりすぎて、体重が減りにくいこともあるのです。

そのため、ひざ痛対策の糖質制限食では、減量を目的とするために、この三大栄養素の摂取割合を平均して三三％に近づけ、一日の摂取カロリーを一一〇〇〜一五〇〇kcalに抑えてもらいます。すなわち、軽度から中等度の糖質制限に加えて、苦にならない範囲でカロリー制限を行うのです。

具体的には、白米・パン・メ

ン類・菓子・イモなどの炭水化物の摂取量を減らし、魚や脂肪の少ない赤身の肉、卵、豆腐、納豆などからたんぱく質を積極的にとります。

「カロリー計算なんて面倒でできない」という人は多いのですが、日常の食生活で主食や菓

子を控えて、摂取カロリーを一一〇〇〜一五〇〇kcalに近づけます。そこで、私がすすめる糖質制限食では、以下のことを守るようにしてもらいます。

糖質制限食の 六つのポイント

①朝食を抜き一日一食にする。どうしても我慢できない場合は、水やお茶を多めに飲むか、カロリーが少ないワカメや豆腐のいったみそ汁を飲む。

②昼食・夕食の主食となるこ

中村式の糖質制限食ピラミッド

▼下にいくほど重要度が
高くなる

糖質をほとんど食べない
か、できるだけ
控える

食後の高血糖を
さげるために
未精製の穀物
に替える

抗酸化物質の
多いファイト
ケミカルを多
種多様に含
んでいる

毎日の運動と体重コントロール



飯・メン類・パンは、従来の半分にする。減量の必要が強い人は、ご飯・メン類・パンをとってはいけない。

③野菜・キノコ・海藻は多種類

とる。そのさい、ドレッシングは使わない。もし、味に変化が必要ならレモンの絞り汁や、すったシヨウウガなどを使う。



食事でご飯などの主食を減らす糖質制限食

④飲み物は、基本的に水・お茶のみにする。牛乳も禁止。カルシウムは小魚・海藻・野菜からとる。糖質を含まないコーヒー・紅茶・アルコール飲料(糖質の含まれないものを一週間に三日までで少量に限る)を飲んでもいい。

⑤果物は一日一回、少量に限る。果物は糖質の一種である果糖が多く含まれているため、あまり食べないほうがいい。

⑥夜の宴会や会食など、夕食をとりすぎる恐れがある場合は、昼食を抜くか、ごく軽めに抑える。この場合の夕食は、自由にとってもいい。

ひざ痛対策の糖質制限食では朝食を抜くので、最初のうちは午前中にやや空腹感を感じる人がいるかもしれません。ただ、

一週間くらいで慣れるので、そうなれば空腹感とも無縁となるはずですよ。

午前中に糖質の摂取を控えると、脂肪がエネルギーとして燃焼されやすくなります。ですから、朝食を抜いて減量することは理にかなっているといえるのです。

糖質制限食で減量に成功して体重が減れば、ひざ痛の症状が軽くなるだけでなく、完治することも珍しくありません。すり減った関節軟骨が修復されるわけではありませんが、ひざにかかる負担が軽くなるほか、ひざ関節の不安定さが改善され、いつのまにかひざ痛が起こらなくなる、というわけですよ。

肥満でひざ痛に悩む人にこそ、糖質制限食を行うことを私はおすすめします。