

# セルフチェック

## 膝の健康自己チェック

東京女子医科大学東医療センター 整形外科・リウマチ科 引用

1	膝を曲げたりのばしたりしていると、膝の中でゴリッゴリッ、コツ	コツ、ギョッギョッとといった音がする	はい	いいえ
2	階段をおりているときに、不意に膝の力がカクンと抜けてしまう		はい	いいえ
3	和式トイレのあと、立ちあがるのが苦痛。正座も苦痛である		はい	いいえ
4	膝が完全にのびきらず、平らなところで足をのばしても膝の裏が床	にびったりつかない	はい	いいえ
5	以前は「がにまた」ではなかったのに、「気をつけ」の姿勢をとると、	両膝のあいだがこぶし1つ分離れる	はい	いいえ
6	正座がまるっきりできない		はい	いいえ
7	運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れている	ことが多い	はい	いいえ
8	膝を曲げると、おさらの上が張った感じがして、少し膝が腫れてい	る感じがする	はい	いいえ
9	片手でふとももから膝に向けてしごいて、片方の手でおさら部分を	押すと、おさらがコツコツ浮いた感じがする	はい	いいえ
10	左右の膝のかたちが違う		はい	いいえ
11	おさらが外側にずれているような感じがする		はい	いいえ
12	膝がガクガクするので、いつも不安定		はい	いいえ

### チェック結果

1～3の症状は、半月板という膝の軟骨が断裂したときによくある症状です。4～7の症状は、変形性膝関節症と診断されることが多く、これは老化現象による症状です。

8～10の症状は、膝の中に水がたまっている可能性があります。変形性膝関節症や関節リウマチの典型的な症状です。11～12の症状の場合は、膝の靭帯が切れている可能性があります。膝蓋骨亜脱臼や膝不安定状態のときによく見られます。