

なぜ女性のほうが ひざが痛くなりやすいのか

筋力が関係している?!

変形性ひざ関節症は、主に中高年がかかる病気ですが、男性よりも女性のほうが多いイメージがあります。

実際、私が医師として勤務している病院に、変形性ひざ関節症の治療に来られる患者さんのうち、女性が約8割を占めています。

ところが60歳以上の男女の「ひざ関節のレントゲン写真」の調査によると、男性でも変形性ひざ関節症にかかっている人は非常に多いことがわかっています。およそですが、男性は40%から45%くらい、女性は55%から60%くらいで、やや女性が多いという結果が出ています。

つまり、同じように変形性ひざ関節症になっても、男性はそれほど症状を感じておらず、女性のほうが「病院に行って治療しなければ耐えられない」と思うほど痛みを感じている、ということです。

ではなぜ、男性よりも女性のほうが、変形性ひざ関節症による症状が強いのでしょうか。それは「筋力」の違いではないかと考えられます。

一般的に、女性よりも男性のほうが「筋力が強い」傾向があり、たとえば変形性ひざ関節症になったとしても、ひざの周囲の筋肉の力で身体を支えているため、ひざ関節にかかる負担が少なく済むのです。

対して大半の女性は、男性よりも筋力が弱いいため、ひざ関節にかかる負担が大きくなり、さらに男性よりも脂肪という荷物の量が多いため、その負担がひざ関節にかかってきます。こうした要因によって、ひざ痛で悩む女性が多くなるということです。

