

そのヒザの痛みや症状、 原因は「変形性膝関節症」 かもしれません。

階段を
降りる時に
ヒザが痛い

ヒザの
曲げ伸ばしや
正座が辛い

歩き始めに
ヒザが痛い

ヒザが
大きくなった

オー
O脚が
目立つよう
になった

膝の痛みやお悩みが進行していくと、歩きや移動に支障をきたすようになり、日常生活の自立度低下をもたらします。さらには要介護にいたる可能性も高まります。このような健康リスクの高い状態は「ロコモ」(ロコモティブシンドローム＝運動器症候群)とも呼ばれています。

ヒザに痛みや不安を感じたら、
まずは整形外科で正しい診断を！

10月8日は 「骨と関節の日」です。

東京都臨床整形外科医会

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館305

<http://www.tcoa.jp/>

日本整形外科学会ホームページ <http://www.joa.or.jp/jp/>

明日、10月6日(木)に「1日電話相談」を実施します。

TEL.03(5281)5960

受付：10月6日(木) 午前9時～午後4時まで

後援：「運動器の10年」
東京都推進委員会

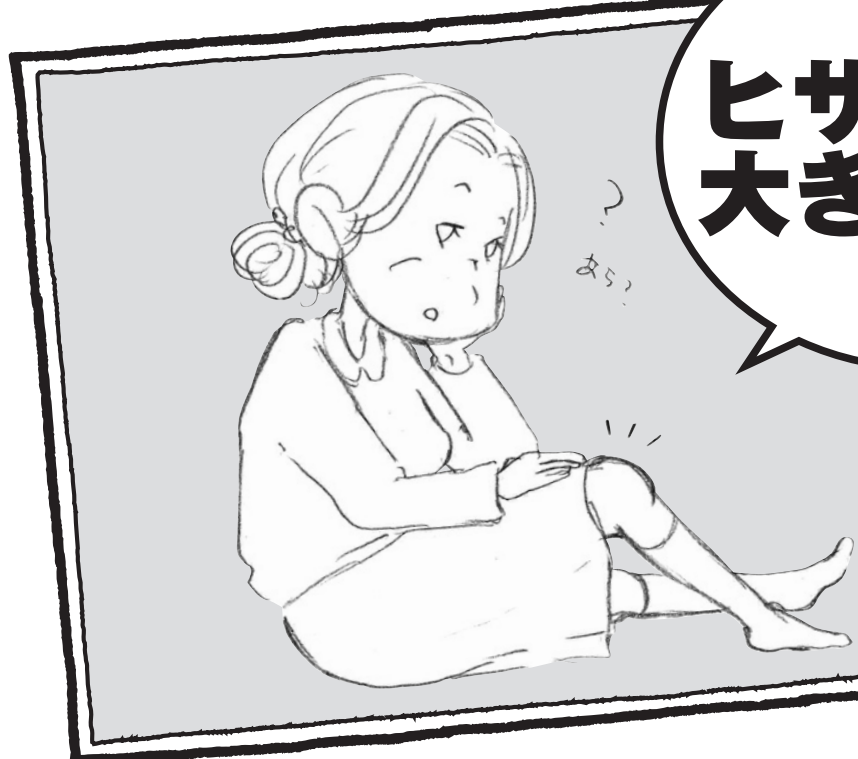
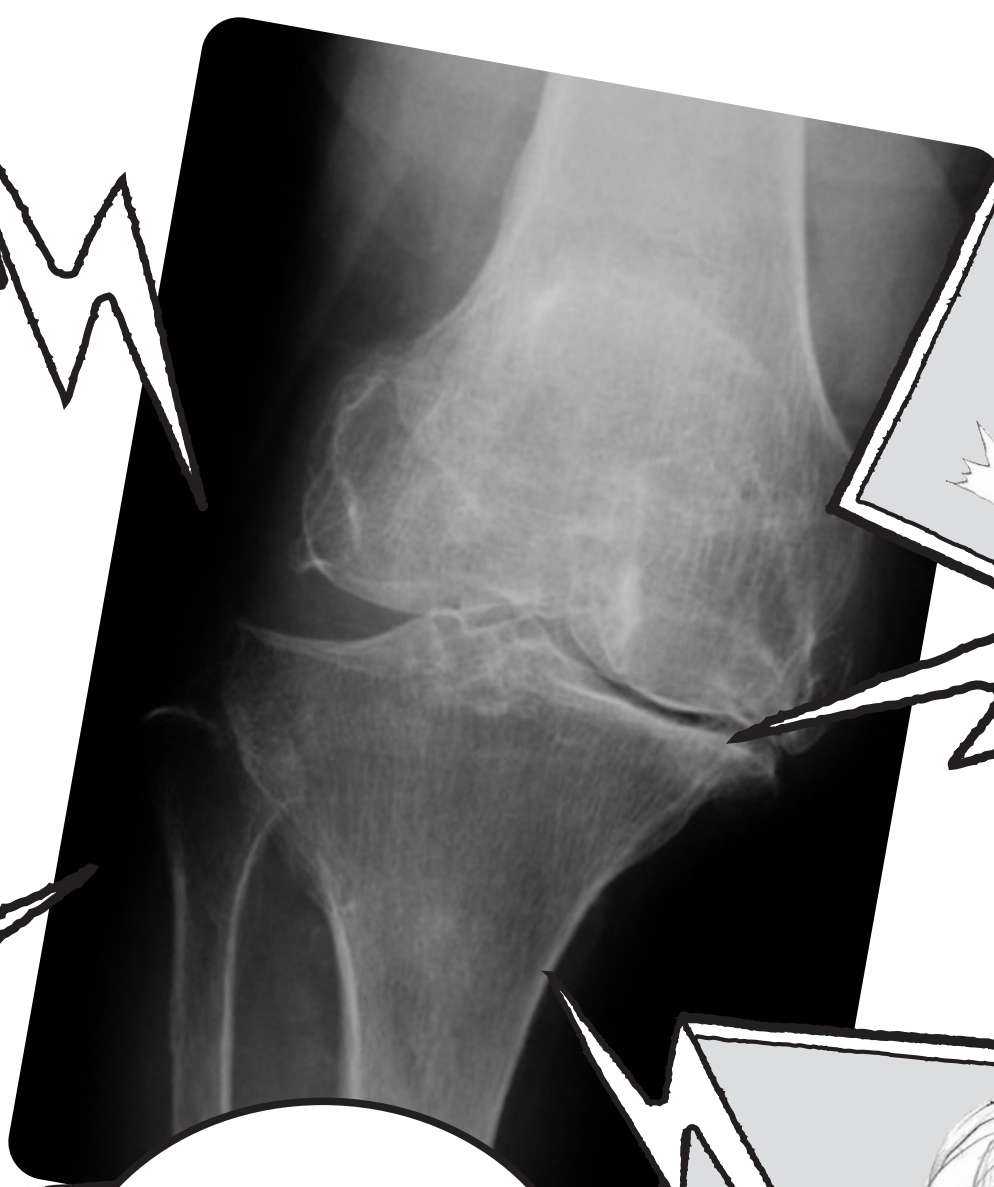
そのヒザの痛みや症状、 原因は「変形性膝関節症」 かもしれません。



階段を
降りる時に
ヒザが痛い



歩き始めに
ヒザが痛い



ヒザが
大きくなった



オー
O脚が
目立つよう
になった

膝の痛みやお悩みが進行していくと、歩きや移動に支障をきたすようになり、日常生活の自立度低下をもたらします。さらには要介護にいたる可能性も高まります。このような健康リスクの高い状態は「ロコモ」(ロコモティブシンドローム＝運動器症候群)とも呼ばれています。

ヒザに痛みや不安を感じたら、
まずは整形外科で正しい診断を！

10月8日は 「骨と関節の日」です。

東京都臨床整形外科医会

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館305

<http://www.tcoa.jp/>

日本整形外科学会ホームページ <http://www.joa.or.jp/jp/>

明日、10月6日(木)に「1日電話相談」を実施します。

TEL.03(5281)5960

受付：10月6日(木)午前9時～午後4時まで

後援：「運動器の10年」
東京都推進委員会