

「手当て」の思いを、
地球にも。

久光製薬の医療用医薬品が、
日本包装技術協会(JPI)主催の
第47回木下賞で「包装技術賞」を受賞しました。

久光製薬は、サステナビリティ方針
『「手当て」は、笑顔をつくる。』のもと、
人にも地球にもやさしい商品づくりに取り組んでいます。
これまで医薬品に直接触れる包装袋には使用されなかった
リサイクルPET80%を、医療用医薬品業界で初めて採用。
業界のさきがけとなる事例として評価され、
日本包装技術協会(JPI)主催の
第47回木下賞で「包装技術賞」を受賞しました。



公益社団法人日本包装技術協会(JPI)が主催し、JPI第2
代会長である故木下又三郎氏の包装界に対する功績を
記念して設定された表彰制度です。本賞は、包装技術の研
究・開発に顕著な業績をあげたものや、包装の合理化・改
善・向上に顕著な業績をあげたものに与えられます。

これまで、直接医薬品と接触する包装は規制が厳しく、リサイクル
包材を使用することはありませんでしたが、適切な品質管理がされ
た素材であること、製造時の工程管理や検査が十分に行われて
いることが認められ採用となり、木下賞の受賞につながりました。



HELLO! eco! とは
環境活動のシンボルとして「HELLO! eco!」マークを
策定し、当社が定める基準をクリアした商品に「HELLO!
eco!」マークを表示する活動を推進しています。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C001712

Hisamitsu®

KYOS021R04d

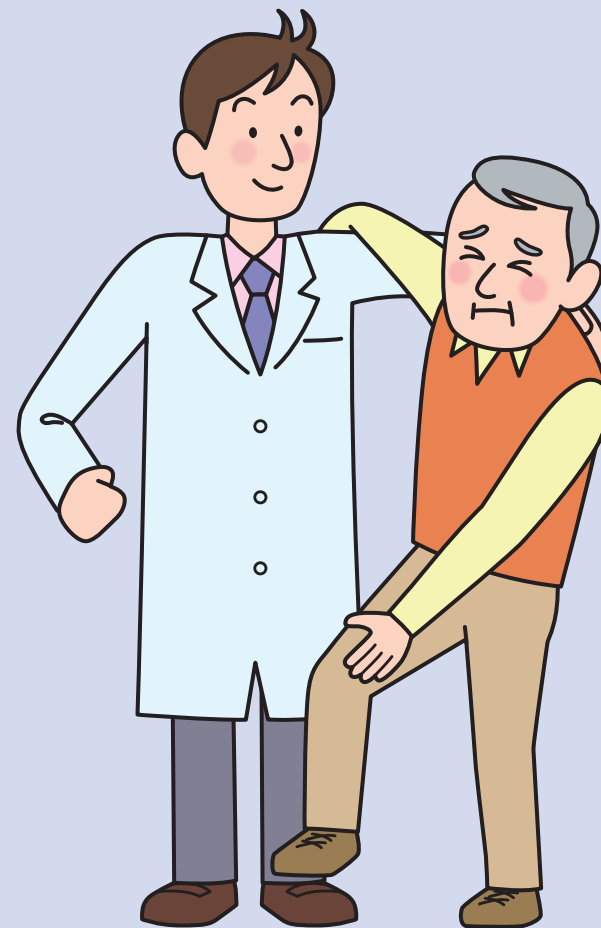
Hisamitsu®

膝痛でお悩みの方へ

膝の体操

(変形性膝関節症の大腿四頭筋等尺性収縮体操)

この本の体操を膝関節痛の治療として行う場合は、必ず医師の指導を受けてから行うようにしてください。
※体操が体に合わない場合もあります。



監修：岡山大学 名誉教授 井上 一

はじめに

だいたい し どう きん

大腿四頭筋という言葉は、病院などでよく聞かれます。

だいたい こつ

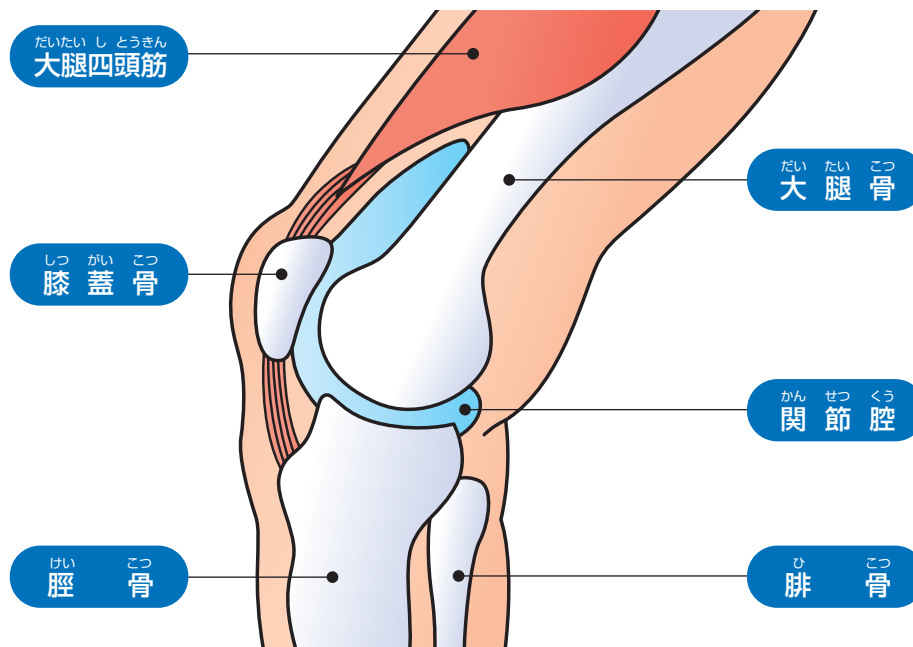
大腿骨の前方にある筋肉のことで、膝を伸ばす働きをします。

この筋肉は、多くの膝の病気に関係し、使わないとすぐ萎縮して
歩行障害の原因となることもよく知られています。

ひざ しっ かん

膝疾患の治療には、手術が必要な場合もあります。

手術をしなくてもよい場合には、薬による治療だけでなく、正しい
体操をすることにより、痛みを軽減したり症状の悪化を防ぐこと
ができます。



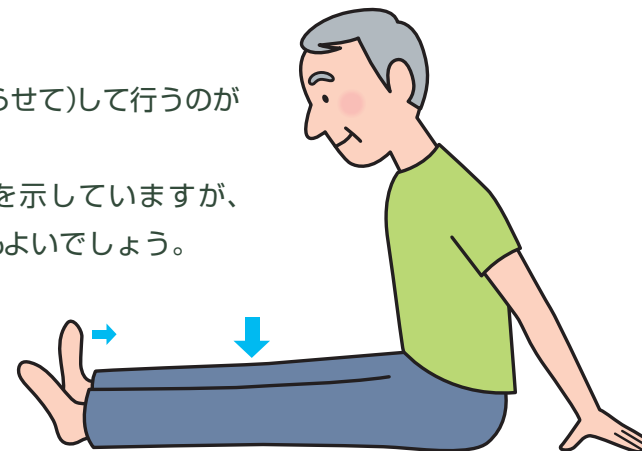
ひざ かん せつ だいたい こつ けい こつ だいたい こつ
膝関節は、膝蓋骨と大腿骨の間および脛骨と大腿骨の間で
関節の接ぎを形成しています。関節内の骨の表面は、軟骨が
覆っておりこれが磨耗すると骨に変形を生じて、痛みや水
がたまるなどの症状が起こります。これを変形性膝関節症
といいます。

大腿四頭筋の等尺性収縮体操

- ① まず床の上で、膝を自然に伸ばしてください。座った状態でも、上を向いて寝た状態でもよいでしょう。そして、膝をさらに伸ばすようにしっかり力を入れてください。



- ② 足を背屈(上に反らせて)して行うのがよいでしょう。
図は右膝の体操を示していますが、両側同時にしてもよいでしょう。



- ③ この体操は収縮(力を入れる)と弛緩(力を抜く)のリズムで、繰り返し行います。
始めのうちは、大腿の前面を掴みながら体操するとよいでしょう。
手で掴んでみると、筋肉が収縮しているときは、固くなるのが分かります。



等尺性収縮とは、関節を動かさずに筋肉を収縮させることをいいます。
収縮と弛緩のリズムは、ポンプ作用で膝の血行をよくし、膝の腫れ(炎症)を軽減したり変形を予防します。
筋肉の萎縮を防いだり、筋力を強くすることにも効果があります。

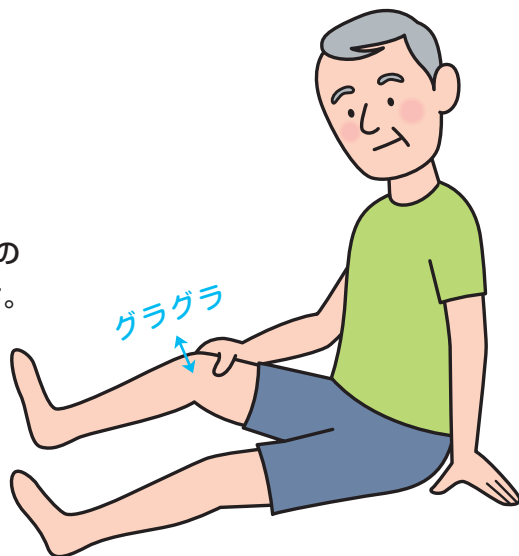
だい たい し とう きん とう しゃく せいしゅうしゅくたい そう
大腿四頭筋の等尺性収縮体操

- ④ 収縮と弛緩が正しくできているかは、膝蓋骨（膝の皿）を左右に動かしても分かります。筋肉がしっかり収縮していれば、膝蓋骨は、動きません。弛緩されているときは、グラグラと動きます。

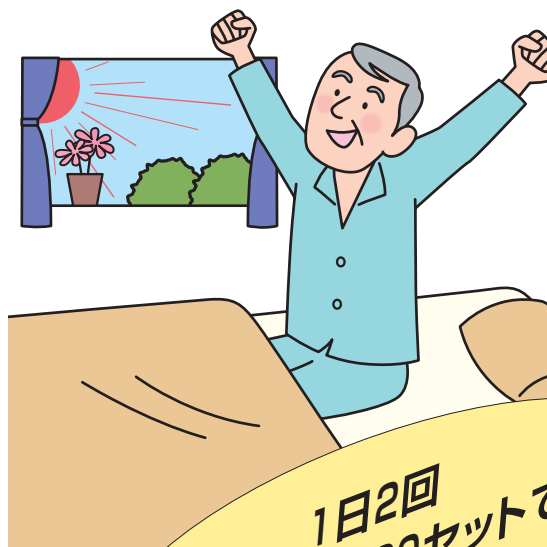
収縮されていると膝の皿は動きません。



弛緩されていると膝の皿がグラグラ動きます。



- ⑤ 約5秒間収縮させ、続いて約5秒間弛緩させるのを1セットとします。1回10～20セットとし、少なくとも1日2回（朝・晩）は行うようにしましょう。



朝

朝目覚めてすぐ

1日2回
1回に10～20セットで！

晩

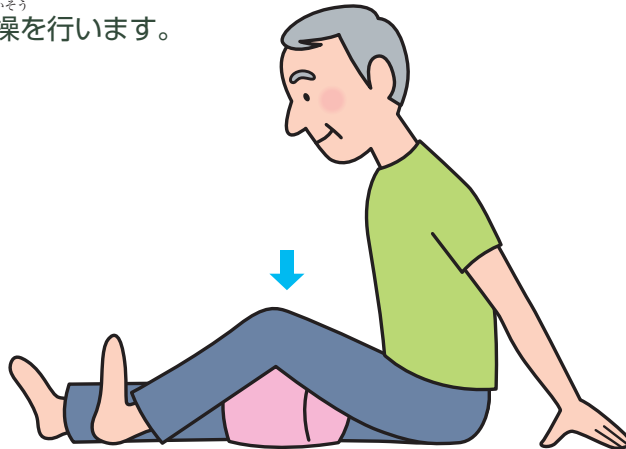
お風呂上がり



P.4~7 の体操で膝に痛みを感じる人

痛みを伴う体操を続けると、症状が悪化する恐れがあります。
このようなときは、膝の下に枕などをおいて体操を行うか、
下肢伸展挙上運動を行ってください。

- ① 膝の下に枕などをおいて、同じ要領で、等尺性収縮体操を行います。



- ② 下肢伸展挙上運動

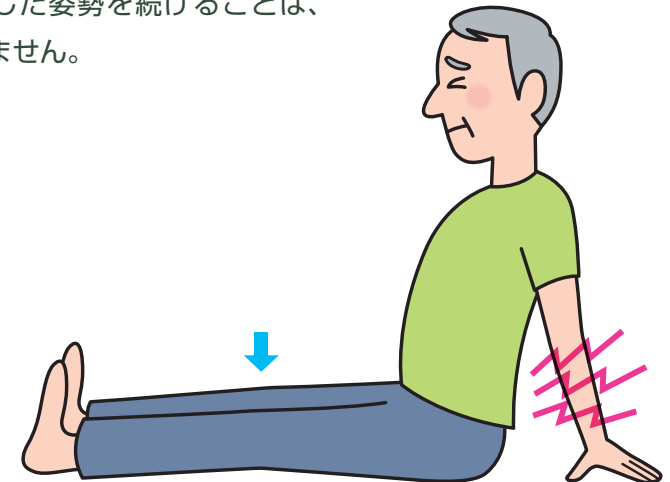
膝をしっかり伸ばしたまま、踵を床から30cmほど持ち上げ、約5秒間止めます。床におろし約5秒間休めます。この体操を1回10~20セットとし、少なくとも1日2回(朝・晩)は、行うようにしましょう。



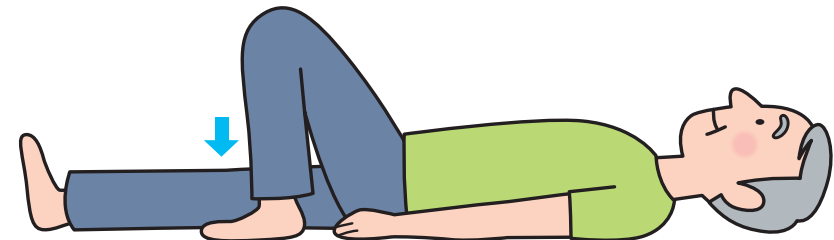
腰の悪い人

腰痛症がある人は、腰の負担をかけないように、体操の姿勢に注意しましょう。

- ① 腰を反らした姿勢を続けることは、よくありません。

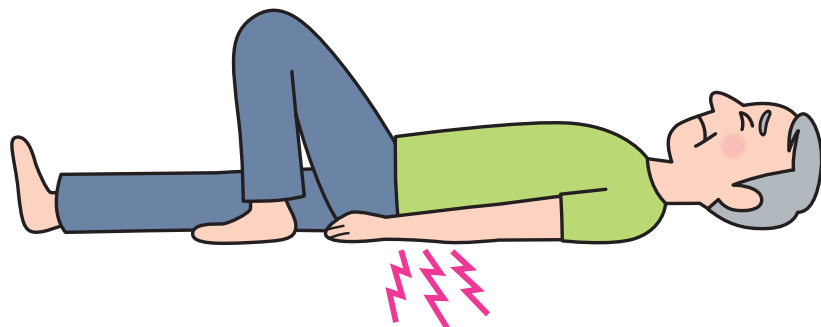


- ② 上向きに寝てするときは、1方の脚を深い立て膝にするとよいでしょう。



注意事項

- ① この体操のときに、膝や腰の痛みが強まるようなら、体操を無理に続けてはいけません。



- ② 疲れるほどするのはよくありません。体操のすぐ後あるいは翌日、大腿部などに痛みが起きるときは、筋肉が疲労しています。1回の運動量を減らし、次第に慣らすようにしてください。



memo