

通し番号	話者	発言内容
1	吉川氏	70代を過ぎて、脂肪だけ効率良く落として、で、体重軽くなることで膝が喜び、筋肉が残る、あるいは、強化されることで歩きやすくなるという、これは実現が可能なものなんでしょうか？
2	小宮山氏	ええと(悩む)、ま、結果から言うと、
3	吉川氏	はい。
4	小宮山氏	可能です。
5	吉川氏	あ、はい(うなずく)。
6	小宮山氏	もちろん、その、体重が落ちるっていうことは、筋肉のほうが、脂肪よりも、あのう、重量が重いので、
7	吉川氏	はい。
8	小宮山氏	あのう、体重が減れば良いっていうわけではなくて、
9	吉川氏	はい。
10	小宮山氏	あのう、やっぱり脂肪を落としていかないといけないっていうところになってくるんですね。
11	吉川氏	はい。
12	小宮山氏	あの、筋力は上がって、脂肪を落とすっていう感じが、あのう求めるところなんですけれども、
13	吉川氏	はい。
14	小宮山氏	やっぱりその、若い人と、あのう同じようにですね、食事は、高たんぱく、低カロリーを意識するような感じで食事療法的にですね。
15	吉川氏	はい(うなずく)。
16	小宮山氏	あのう、ま、糖分をちょっと控えるというような、
17	吉川氏	はい。
18	小宮山氏	ま、脂肪になる原因、あのう(悩む)、を口から入れない、というような(苦笑)、
19	吉川氏	はい(苦笑)。
20	小宮山氏	形の食事療法が必要になってくるかなとも思いますし、
21	吉川氏	はい。
22	小宮山氏	結局、動かなければ、
23	吉川氏	はい。
24	小宮山氏	あのう、(沈黙)筋力っていうものは、どんどんどんどん弱くなっていってしまうので、
25	吉川氏	はい。
26	小宮山氏	あと、脂肪もそのまんま、もしくは増えていくっていうような感じになってしまいますので、
27	吉川氏	はい。
28	小宮山氏	まああの、運動をして筋力は維持しつつ、
29	吉川氏	はい。
30	小宮山氏	体重を落としていくっていうような感じですね。
31	吉川氏	はあ(うなずく)。
32	小宮山氏	運動はですね、
33	吉川氏	はい。
34	小宮山氏	あんまり、(悩む)こうゴリゴリするわけではなくて、
35	吉川氏	ははは(笑う)はい。
36	小宮山氏	あのう、ううん(悩む)、有酸素運動、ま、例えば歩いたりとかですね、散歩だったり、あの、水泳だったりとか、
37	吉川氏	はい。
38	小宮山氏	まああのう、体を全身を使うような運動とかっていうものを、行って行って、で、食事制限をするっていう形ですね。ちょっと運動量を増やして、食事を気をつけるっていう感じで、体重は減っていくかなど。筋力も維持されるかなというふうに思います。
39	吉川氏	そういう意味では、現役世代の、
40	小宮山氏	はい。
41	吉川氏	体の絞り方を、まあ少し(悩む)緩やかにしたような、
42	小宮山氏	ああそうですね(うなずく)。
43	吉川氏	感覚ですかね。
44	小宮山氏	それでいいと思います(うなずく)。

- 45 吉川氏 あまりまあ極端にね、すると、体に良くないといえますか、こう、なかなかね、ついて行きづらいですもんね、体が。
- 46 小宮山氏 そうですね(うなずく)。なかなかあのう、筋肉がまたびっくりしてしまって、
- 47 吉川氏 はい。
- 48 小宮山氏 違うところを痛めてしまう可能性とかっていうことも考えられますし、
- 49 吉川氏 はい。
- 50 小宮山氏 まああのう、ゆっくりゆっくり、徐々に徐々にっていう形で良いと思います。
- 51 吉川氏 あの、それでいくと、例えばこう(悩む)、割とふくよかな方であればですね、
- 52 小宮山氏 はい。
- 53 吉川氏 体重を1キロ減らします、2キロ減らします、あ、長い時間かけてですね、
- 54 小宮山氏 はい。
- 55 吉川氏 あのう、可能だと思うんですよ。
- 56 小宮山氏 はいはい(うなずく)。
- 57 吉川氏 もともとそんなに、こう何て言うんでしょうか(悩む)、ふくよかではない方ですね、
- 58 小宮山氏 はい。
- 59 吉川氏 あのう、が、減らそうとすると、でも、膝のことを考えると、体重を減らしたほうが良いっていつきっていつのは、
- 60 小宮山氏 はい。
- 61 吉川氏 それは、体重減らすほうをとるべきですか？それとも(悩む)、あまり無理に落とさないほうが、バランスとしては良いものなんですかね？
- 62 小宮山氏 ええと(悩む)、結構ですね、あのう、痩せてる方っていつのは、あんまり膝の痛みを、僕の経験上、訴えられる方が少なかったりはします。ただ、その、稀に、昔は太ってて、
- 63 吉川氏 はい。
- 64 小宮山氏 あの、年をとってやせたんだよっていつの方か(苦笑)っていつのは、
- 65 吉川氏 ええ(苦笑)、はい。
- 66 小宮山氏 あの、ちょっと膝に痛みの訴えがある方っていつのもいらっしゃるんですけども、
- 67 吉川氏 はい。
- 68 小宮山氏 そういつの方っていつのは、もう脂肪の量っていつのは、もうその、ある程度、もう少ないようになってるので、
- 69 吉川氏 はい。
- 70 小宮山氏 筋力をつけていくっていつようなりハビリ、
- 71 吉川氏 うんうん(うなずく)。
- 72 小宮山氏 トレーニングになっていきます。
- 73 吉川氏 じゃ、今のお話ですと、
- 74 小宮山氏 はい。
- 75 吉川氏 膝が痛い方っていつのは、少しやっぱり、もともと厚みがある(ためらう)方っていつことになるんですけどね。
- 76 小宮山氏 そうですね。若いときからの蓄積になってきますので、
- 77 吉川氏 はい。
- 78 小宮山氏 どんどんどんどん、あのう、一応、記事にも書いてあるようにあのう、(沈黙)あのう何ていつんですかね(悩む)、あのう一度、こう、すり減って、
- 79 吉川氏 ああそうか(うなずく)。
- 80 小宮山氏 しまうんですよ。なので、どんどんどんどんすり減っていくような(苦笑)感じなので、
- 81 吉川氏 もう当然、それは、何ていつんでしょうか、ある種、元に戻らない消耗品っていつことですよね。
- 82 小宮山氏 ああそう(うなずく)、そういつふうに見ていただくとすごく、
- 83 吉川氏 ああそっか(うなずく)。ということ、厚みのある方は、厚みが薄い方に比べると、まあその消耗品をよく今まで、この数十年で使ってきてしまっているということですね。
- 84 小宮山氏 そうですね。あのう、上から重たいものを、あのう(ためらう)乗せてから、
- 85 吉川氏 ああ、

- 86 小宮山氏 すり減るか、軽いものを乗せてすり減るかっていうのの(苦笑)、すり減り方の違いだと思います。
- 87 吉川氏 へへ(苦笑)そうか、じゃあ、どうしても、厚みのある方、この音声をお聞きの方がですね、親御さんのことで、ドキッと、うちの母親、ちょっと厚みあるかな、
- 88 小宮山氏 (苦笑)
- 89 吉川氏 と、こう思われた方もいらっしゃると思うんですけども、あの、そういった方、もしかしたら、今は痛いって言ってなかったとしても、
- 90 小宮山氏 はい。
- 91 吉川氏 近年、近々、そういう状況に(ためらう)でくわす状況になるかもしれないですよ。
- 92 小宮山氏 そうですね。はい。あのう、やっぱり消耗品ですので、どこの段階で痛みが出てくるかっていう、
- 93 吉川氏 はあ(うなずく)。
- 94 小宮山氏 感じかなっていうふうに思います。
- 95 吉川氏 あの、それでいきますと、例えば、当然、脂肪の多い少ない、筋肉の多い少ないっていうのは、個人差が大いにありますけれども、
- 96 小宮山氏 はい。
- 97 吉川氏 この、膝そのものをですね、関節そのものが、
- 98 小宮山氏 はい。
- 99 吉川氏 強い人と、ま、普通の人というか、普通の人と、弱い人ですとか、あの、
- 100 小宮山氏 はい。
- 101 吉川氏 もととの生まれもったその、生まれ育ってきたこの膝の形、形状で、そこに差はあるものなんですか？
- 102 小宮山氏 そこはあんまりあのう(悩む)、関係ないと思います。あの、もともと運動してて、靭帯をやってしまったとかですね、
- 103 吉川氏 はい。
- 104 小宮山氏 あのう、昔、ええ(悩む)、先ほどありました半月板損傷とか、
- 105 吉川氏 はい。
- 106 小宮山氏 膝の病気に、あのう、1回なってしまった人とかっていうのは、変形性膝関節症になりやすいです。
- 107 吉川氏 ああ(うなずく)、どうしてもやっぱり環境と、まあなにしろ、筋肉の多い少ない、
- 108 小宮山氏 ああ、まあそうですね(うなずく)。
- 109 吉川氏 脂肪の多い少ないも、いわば環境ですよ。
- 110 小宮山氏 ああそこは、はい、だと思えます。今までの環境ですね。
- 111 吉川氏 そっか、じゃあ、今までのことはもう、ヨシとしてといたしますか、しょうがないにして、
- 112 小宮山氏 うんうんうん(うなずく)。
- 113 吉川氏 さあこれから、どう動いていくか。まずは効率良く、体重を減らしていきましょうという、まずは、そこからですね。
- 114 小宮山氏 そうですね。
- 115 吉川氏 体重を減らすということと、その、筋肉を維持する、つけるということについてなんですけれども、あのう、もう1つの記事の運動編のほうで、これちょっと別の音声でお伝え、またお話しすることですけれども、あのう、
- 116 小宮山氏 はい。
- 117 吉川氏 例えば、大腿四頭筋、
- 118 小宮山氏 はい。
- 119 吉川氏 に筋肉をつける。内転筋群に筋肉をつけることで、膝がこうサポートされるんだということになるということなんですけれども、
- 120 小宮山氏 はい。

- 121 吉川氏 あ、お聞きの皆さんが、イメージしづらいのはですね、ちょっと今、あのう(悩む)、お聞きの皆さん、この画像を見ていただきたいのですが、あのう(悩む)、ウェブの原因編のところのですね、少し、1番上から下に下がっていただきますと、膝のこう、中身のイラスト、画像がありますけれども、要は膝ってこういう形になってるわけですよ。で、なってて、ここにですね、表面に筋肉なんかがあるわけですけども、あのう、たぶん、一般の方が難しいなと思うのが、じゃあなんで大腿四頭筋と内転筋群を鍛えて太くすることで、ここがカバーされるんですかね。メカニズムとしてはどういうふうになってるんですかね？
- 122 小宮山氏 ええと、そうですね。ええと(悩む)、結局ですね、
- 123 吉川氏 はい。
- 124 小宮山氏 あのう(悩む)、(沈黙)変形性膝関節症っていうのは、
- 125 吉川氏 はい。
- 126 小宮山氏 O脚変形とX脚変形って、
- 127 吉川氏 はい。
- 128 小宮山氏 あのう、まあ、O脚になってるかX脚になってるかという感じの
- 129 吉川氏 はい。
- 130 小宮山氏 変形の仕方があるんですけども、
- 131 吉川氏 はい。
- 132 小宮山氏 日本人の方は生活様式的にO脚変形する方が多いんですね。
- 133 吉川氏 はい(うなずく)。
- 134 小宮山氏 で、ええと(悩む)何て言うんですかね、ええ(沈黙)、その、骨の、ええと、曲がっていくベクトルっていうんですかね、
- 135 吉川氏 はい。
- 136 小宮山氏 あのう、それを制御してくれるのが、
- 137 吉川氏 はい。
- 138 小宮山氏 その筋肉になってくるんですね。内転筋群と、
- 139 吉川氏 はい。
- 140 小宮山氏 大腿四頭筋の筋肉。できれば、その大腿四頭筋でも内側のほうの、
- 141 吉川氏 はい。
- 142 小宮山氏 大腿四頭筋っていうのが、
- 143 吉川氏 はい。
- 144 小宮山氏 あのう(悩む)、その外側に、O脚変形であった場合に、
- 145 吉川氏 はい。
- 146 小宮山氏 外側に骨が曲がっていくのを
- 147 吉川氏 はい。
- 148 小宮山氏 制御してくれるっていうものの筋肉になってきますので、
- 149 吉川氏 はあ(うなずく)。
- 150 小宮山氏 そこを鍛えていくと、
- 151 吉川氏 はい。
- 152 小宮山氏 良いですよっていう感じですね。
- 153 吉川氏 なんかこう、パネみたいな感覚ですかね。
- 154 小宮山氏 ええと(悩む)、
- 155 吉川氏 グッと、
- 156 小宮山氏 そうですね。あの、筋肉って強いゴムと思ってもらえれば。
- 157 吉川氏 あ、そうか(うなずく)。
- 158 小宮山氏 いう感じなので、
- 159 吉川氏 ゴムってグッグッと、
- 160 小宮山氏 はいはい(うなずく)。なので、
- 161 吉川氏 ああ(納得)、
- 162 小宮山氏 あのう、グーッと引っ張り、内側に引っ張り込んでくれる筋肉が内転筋群と大腿四頭筋っていうような形になります。
- 163 吉川氏 そうか。それが、そのゴムが太ければ太いほど、制御が効くので、