

その膝の痛み、我慢しないで！歩ける生活を守るためのガイド

「ひざの痛み」放置のリスク



クッション役の軟骨は
すり減る一方
一度失うと、自然には
元に戻りません。

生活の質が低下し、
要介護リスクが増加

外出が減り、転倒しやすくなる
などの影響が出ます。



生活に「支障あり」は
相談開始のサイン

少しでも歩行や日常動作に
不便を感じたら要注意です。

我慢しないための治療法



薬

リハビリ

装具

“ 最終目的は
「痛みを我慢すること」
ではない ”

治療は手術だけではない
段階的な選択肢があります。

「歩ける生活を守ること」が
治療の本当のゴールです。