

# 診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00 (初診～11:30)	●	●	●	●	●	●	●
午後2:30～午後6:30 (初診～6:00)	●	●	●	●	●	●	●

2010年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 全日	14 全日	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 全日	21 全日	22 休診	23 休診	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 休診	31 休診	

23日(木)は祝日のため休診となります。  
29日(水)～31日(金)は年末休業のため休診いたします。

2011年1月

日	月	火	水	木	金	土
			6日より通常診療いたします。			1 休診
2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 休診	11 全日	12 休診	13 全日	14 全日	15 休診
16 全日	17 全日	18 全日	19 休診	20 全日	21 全日	22 休診
23 全日	24 全日	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 全日	31 全日					

10日(月)は祝日のため休診。  
12月29日(水)～1月5日(水)は年末年始休暇のため休診いたします。

当院サイト掲載の情報もご利用ください。<http://www.azusawaseikei.com>

あずさわ通信 第26号

2011年1月1日発行

発行元: **あずさわ** おもてなしの医療  
**小豆沢整形外科**

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエクリニックビル5F・6F  
TEL 03-5916-4970 FAX 03-5916-4977

# あずさわ通信

第26号  
2011年1月1日発行  
あずさわ おもてなしの医療  
小豆沢整形外科



## ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。お体のお具合はいかがですか？

年末年始になると、なんとなく自分や周囲の人の運勢が気になりませんか？私も普段はあまり信じていませんが、年始になるとちょっと気になります。

実は昨年末、当院待合室で、ある患者さんからお預かりした誕生日占いの本を手にとってみました。誕生日によってその人の人生の運勢や傾向がわかるというものです。

早速、自分や当院スタッフの誕生日のページを見てみますと・・・フムフム、ほおー、結構当たっているかも！とニヤニヤしながら興味深く読んでみると、ふと、当院・小豆沢整形外科はどういう傾向を持っているのだろうか？と考えました。

以前、ある占いのプロが「企業や団体も生きた人と同じような運勢があり、誕生日すなわち設立・開設の日の影響を強く受ける」と言っていたのを

思い出し、小豆沢整形外科の開設記念日8月2日のページをめくってみました。すると・・・

「常にトップを目指し、何事にも屈しないプライドを持つ」、「陽気でさっぱりとした性格」、「物事に真正面から立ち向かう」などという長所の面と「支配欲が強く自信過剰になる恐れ」という短所と注意点が書かれていました。

そういえば、私たちは開設時に「地域一番の整形外科クリニック」を目標に掲げ、「患者さんの痛みに対して、諦めずにベストな治療を行う」ことを目指してきました。自然と占い書が示す傾向になっていたかもしれません。

しかし私たちの技術やサービスはまだ至らぬ部分も多く、改善の余地が沢山残っています。私たち小豆沢整形外科は占いの戒めを忘れず、謙虚な態度で診療を行って参ります。

今年も宜しく願いいたします。

あずさわ通信

第26号

2011年1月1日発行

## 院長記事 あなたの背骨年齢は？

こんにちは。院長の平です。あなたは「背骨年齢」という言葉をご存知ですか？恐らく聞いたことは無いはずです。何故なら、私が勝手に作った言葉だからです。



普段の診療で背骨のレントゲン写真を見ていると、実年齢よりも背骨が非常に老化している人と、逆に若々しく見える人がいることに気づきます。そこで、実年齢とは別に背骨がどのくらい老化しているかを示す基準として「背骨年齢」を提唱したいと考えます。



背骨の老化の因子は主に次の二つです。すなわち、①骨粗鬆症(こつそしょうしょう)と、②変形性脊椎症(へんけいせいせいせきつしょう)です。

骨粗鬆症は既によく知られています。そう、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。背骨の一つ一つがジ

ワジワと圧迫骨折を起こして潰れ、背骨が曲がり背が縮んだり、痛みが強くて寝たきりの原因になることも少なくありません。しかし治療薬も増え、人々の関心も高いせいでしょうか、診療して気づくのは、15年位前に比べ骨粗鬆症の患者さんの割合は減少している印象があります。

一方、もう一つの背骨老化の原因である、**変形性脊椎症(以下、「脊椎症」と略)**は増加していると感じます。

脊椎症は、背骨を構成する椎骨の間にある椎間板の弾力が衰えて潰れたり、椎骨どうしを繋いでいる靭帯が硬くなったり、余計な骨のトゲが伸びてきたりして、背骨の柔軟性が低下してしまう疾患です。ひどくなると背骨が一本の棒のようになり、前後左右の動きがとても辛くなります。

背骨年齢は実年齢が進むにつれて個人間の差が大きくなります。当院でも、実年齢が40代なのにレントゲンを見ると背骨年齢が60代、という方も見かけました。

骨粗鬆症と異なり、骨は決して弱く

はないのですが、背骨の柔軟性低下は周囲の筋組織もいっしょに動きにくくさせます。筋肉というのは常に十分に伸び縮みしていないと正常を保てず、攣った状態になって痛みを生じますから、脊椎症が進行すると、慢性的に背や腰、頸から肩にかけての痛みに悩まされるようになります。

脊椎症には骨を強くする薬は役に立ちません。ではどうすれば治療や予防ができるのでしょうか？

脊椎症対策は、ズバリ、運動です！正確には、背骨の柔軟体操の習慣化です。人の組織は、どこであれ、動かさない所は徐々に動かなくなるのです。脊椎症による頸・背・腰の痛みに対して、マッサージや鎮痛剤も確かに有効ですが、それは一時的に過ぎず、根本的には背骨を自分で動かして柔軟性を維持することが最も重要です。

「歩くのはいいですか？」とよく聞かれますが、歩行だけでは背骨の柔軟性には効果がほとんどありません。人間は背骨を全く動かさなくても歩けるからです。

むしろ部屋の中で、念入りに前後左右・捻りも含めてストレッチすることが有効です。面倒くさくありません。朝・晩、と仕事の合間に、2、3分でもいいので行いましょう。

私自身は15歳から朝は必ず股関節と腰のストレッチをしています。お陰様で腰痛・肩こりは経験ありません。

体操の実際は当院リハビリ室スタッフがご指導させていただきますので、お気軽に相談下さい。習慣化すれば、きっと一日が今よりももっとスッキリと気分よく過ごせるようになるはずです。

背骨年齢は日々のあなたの生活習慣が左右します。今年から背骨年齢の進行を止める生活を始めてみませんか？

