

午前 9:00～12:00
(初診午前11:30まで)午後 2:30～6:30
※日曜のみ午後3:00～6:30
(初診午後6:00まで)

日	月	火	水	木	金	土
☺	☺	☺		☺	☺	
☺	☺	☺		☺	☺	

2012年 4月

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

★30日(月)は、祝日として休診させていただきます。お間違えのないよう、お願いいたします。

2012年 5月

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

★2日(水)～6日(日)は5連休になりますのでお薬等の不足やお間違いにご注意下さい。

★17日(木) 高柴先生は学会出席のため終日平院長が担当いたします。

当院サイトにも情報を掲載しています。
どうぞご利用ください。<http://www.azusawaseikei.com>

あずさわせいけい ひとつこむ

〒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

あずさわ通信 第40号 [2012.04.01発行]

あずさわ おもてなしの医療

発行元: 小豆沢整形外科

TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

発行元:

ヨーグルト研究で残念な結果…。

今や世界中の食卓で愛されているヨーグルト。おいしいだけではなく、一般に「含まれている乳酸菌が腸に届いて善玉菌を増やしてくれる」とされるので、整腸作用と健康効果を期待して食べている人が多いのではないのでしょうか。

ではヨーグルトは腸内細菌をどれほど改善するのでしょうか?それを調べた研究成果が2011年、アメリカ、ワシントン大学から発表されました。

その結果は、非常に残念なことに「ヨーグルトに整腸作用や腸内細菌改善効果は殆どない」という、人々の期待を裏切るものでした。

ヨーグルトのヒットへの有効性を科学的に証明する研究は非常に難しく、これまでに厳密な実験研究はされていませんでした。

今回の研究では、成人女性の一卵性双生児(双子)7組を対象として、その一方に市販のヨーグルトを4週間食べてもらい、大便に含まれる腸内細菌を詳しく調べました。すると驚いたことに腸内細菌の種類や比率は、ヨーグルト摂取の有無で、双子の間に全く差がみられなかったのです。

ヨーグルトは味を楽しむ程度の食品と考えられます。



町内再発見 道端の神様 その③

今月ご紹介するのは、小豆沢体育館の向かいのお地蔵様です。小豆沢整形外科から小豆沢通りを志村坂上に向かって歩いていき、体育館通りとの交差点を右に曲がって坂を下っていくと、屋外プール向いの法面(のりめん)に祠があり、中に人の背丈ほどの鳥居と、奥に1mほどのお地蔵様が立っております。赤い頭巾と肩掛けをまとい、柔和なお顔で微笑んでいます。



お地蔵様は子供や水子など、弱い立場の衆生を救う菩薩とされていますが、日本では道祖神信仰とも結びつき、町はずれや辻などに「町の守り神」として置かれたものも多いとのこと。ここのお地蔵様も小豆沢の街を見守って下さっているはずです。

いつまでも自分の足で歩こう！ 高柴賢一郎先生 市民講座の報告

去る3月24日(土)午後2時から、東村山市の東京都多摩北部医療センター2階会議室にて開かれた市民医療講座にて、高柴先生が膝の痛みの治療法について講演されました。

会場は100人近くの比較的高齢の聴衆でギューギューの満席。みなさん熱心に耳を傾けていました。大変有益なお話でしたので、特にヒザの痛みでご通院中の患者さんのために、講演の内容をご報告します。



1. なぜ痛くなるのか？

ヒザ関節は大腿骨・脛骨・膝蓋骨という3つの骨で構成されている。骨が接する面は軟骨で覆われているが、この軟骨が摩耗する病気が「変形性膝関節症」(へんけいせいひざかんせつしょう)。大腿骨と脛骨が合わさる内側の軟骨が減りやすく、進行するとオー脚(O脚)になり、歩く時などに膝が痛くなる。

変形性膝関節症になりやすい人は、太っている、女性、65歳以上、骨折や怪我の既往、スポーツや重労働をしていた人、遺伝的要素、などがある。



2. 治療法は？

症状や進行度合いに応じて、色々な方法がある。

モモやふくらはぎの筋力強化。杖、足底板、膝サポータなどの各種装具も有効。

各種の痛み止めの薬もある。軟骨を再生させるわけではないが、炎症や痛みが強い場合には、よく使われる。ヒアルロン酸の関節注射は大変有効で広く行われている。

これらの治療でも痛みが治まらない場合には手術的治療がある。手術には、高位脛骨骨切り術、単顆関節置換術、全関節置換術(人工膝関節)があり、年齢や症状に応じて方法が選択される。

3. 手術のメリットは？

まず、痛みが無くなるか、非常に軽減する。ちょっと歩いただけで走る激痛はなくなる。膝の曲げ伸ばしの範囲や歩行能力が著明に改善する。片方の膝の手術をすると、反対側の膝の負担も減り、そちらの痛みも軽減する。痛みが減ると、自分の足で出かけたり運動できるので、元気になり気分も明るくなる。通院頻度が減り、自分のやりたいことをする

時間が増える。⇒生活の質が大きく改善する。

手術・入院の費用は、高額療養費制度が利用できるので自己負担額は少なくて済む。具体的な額については病院窓口で直接相談を。

では人工関節手術は夢のような治療でドンドンやればよいか？という、良いことばかりではない。手術には稀ではあるが合併症のリスクもある。術後の器械の破損、脱臼、金属アレルギー、静脈血栓などの可能性はゼロではない。

できることなら手術が必要になる前に進行を予防するべき。進行予防で最も大切なのは、**体重を減らすこと**。



4. 体重を減らすには？

[食べたカロリー] - [消費カロリー] = [蓄積] (体重増加分) を理解する。

自分がどれだけカロリーを摂っているかを知ることが重要。食べた食事を全て記録して、カロリーを計算する。インターネットで簡単にカロリー計算してくれるサイトがあるので活用すると良い。少量でも意外に高カロリーの食品があるので驚くことがある。

消費カロリーを上げるには、基礎代謝を上げるしかない。基礎代謝を上げるには、筋肉量を増やすことが必要。毎日ある程度決まった筋肉トレーニングを家で行う。続けることは中々難しいが、歯を磨く習慣と同じように、例えば食事の後には何回膝の筋トレ運動する、などのクセをつけると良い。



ここまで、高柴先生は、解りやすく熱心に語り、最後に次のように述べて講演を締めくくりました。

「今、日本人の平均寿命は、男性79歳、女性86歳。それに対して、家電品や自動車などで80年も使える物は殆どありません。人の体は家電品よりも長く使わなければなりません。今日お伝えしたことを役立てて、ご自分の膝も大事に長く使ってあげてください。」

そのあと、フロア参加者との質疑応答があり、終了予定時刻を30分過ぎても熱気冷めやらず、大反響のうちに閉会しました。素晴らしいご講演でした。

※高柴先生は現在、多摩北部医療センターにご勤務されていますが、毎週木曜日の午後のみ、当院・小豆沢整形外科の外来診療支援に来ていただいております。