

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) | ● | ● | ● | △ | ● | ● | △ |

2011年3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 全日 | 2 休診 | 3 全日 | 4 全日 | 5 休診 |
| 6 全日 | 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 休診 | 22 休診 | 23 休診 | 24 全日 | 25 全日 | 26 休診 |
| 27 全日 | 28 全日 | 29 全日 | 30 休診 | 31 全日 | | |

21日(月)は祝日のため、22日(火)は臨時に休診となります。
21～23日は3日連続休診となりますので、ご注意願います。

2011年4月

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

29日(木)は祝日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。URL <http://www.azusawaseikei.com>

あずさわ通信 第28号

2011年3月1日発行

発行元: あずさわ おもてなしの医療

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエクリニクビル5F・6F

あずさわ
小豆沢整形外科

03-5916-4970 03-5916-4977

あずさわ通信

第28号
2011年3月1日発行
あずさわ おもてなしの医療
小豆沢整形外科



お知らせ ホームページが新しくなりました。

こんにちは。いつも小豆沢整形外科のホームページをご覧いただき、有難うございます。このたび、2月にホームページを全面リニューアルいたしました。もうお気づきでしたか？ URLは <http://azusawaseikei.com> で変更ありません。



URLは <http://azusawaseikei.com> で変更ありません。

当院のホームページは開設時から今まで、過去3回、全面改訂を行っており、今回が4代目になります。過去6年間の蓄積で掲載情報やページ数がどんどん増えてきたため、若干記事を探しにく

くなっていましたが、よりスッキリと読みやすいホームページを目指して今回の改定を行いました。

小豆沢整形外科のことを良く知っていただき、健康に関してお役に立てる情報掲示板として愛読していただけるよう、これからも更新・改良を重ねて参ります。

今後とも小豆沢整形外科のホームページをよろしくお願いたします。



院長記事 効く？ 効かない？ グルコサミン・コンドロイチン

「膝などの関節痛に効く」と謳い、テレビや新聞広告などで、盛んに宣伝されています。

「グルコサミン」や「コンドロイチン」は、以前は生化学の専門用語でしたが、今や一般の主婦やお年寄りでも知らない人はいないぐらいに普及しています。



これらの関節向けサプリメント食品は強烈な宣伝の効果もあり、全国で飛ぶように売られています。我が国だけではなく世界中でも売られており、2008年ではこれらのサプリメントの売り上げは1700億円に達し、まだまだ増加中です。

高齢化社会の進行に伴って変形性膝関節症が増えています。膝の痛みでお困りの方にとっては医者に行かずに関節痛に効く食品があればそれは有難いですし、ぜひとも欲しいですね？

私も整形外科医として膝などの

治療をしている立場上、本当に膝痛に効くものであれば当院でも採用したいと考えて、情報収集を続けてきました。

これらのサプリメントに対しては医学界も関心を寄せて、研究者たちは調査を行いました。

2010年9月16日に、英国医師会誌(BMJ)に掲載された論文の概要をご紹介します。

スイス、ベルン大学の社会・予防

医学研究所のPeter Juni博士の研究では、3,800人の膝や股関節の関節



炎患者さんを対象としてサプリメントを使った人と使わなかった人に分けて詳細に統計的に検討した結果、「コンドロイチン・グルコサミンのいずれのサプリメントも患者の疼痛緩和という点で臨床的に意義のある有益性は認められなかった」と結論つけています。

この研究では、プラセボ(偽の薬)との効果の比較をされており、プラセボと同等の効果はみられました。「意義のある有益性がない」というのは、「プラセボと差がない」、つまり「精神的な暗示効果はあった」ということになります。偽の薬もそこそこ効くのです。



Juni博士はまた「もし既にこれらのサプリメントを使って効果を実感している場合は、それはプラセボ効果の可能性は高いが、悪いという証拠もなく、積極的にやめなさいという理由ではない」と述べています。

そういう意味では、私も悪いものでなければ飲んでも構わないと考えますが、クリニックで勧めるまでには至りません。生化学的にもこれらのサプリメントが有効な理由が説明つきません。

コンドロイチンやグルコサミンは確かに関節に多く存在しますが、

それは関節軟骨細胞がその場で作り出すもので、口から飲んだ場合に、これらの物質は消化管からほとんど吸収されることはなく、たとえ吸収されても関節の中に移動するわけではないのです。関節の軟骨を補給するには、今当院でも頻繁に行っているヒアルロン酸の関節注射が確実であり、有効性が証明されています。ヒアルロン酸も関節軟骨の成分であり、正常な関節の潤滑液成分でもあります。

膝関節症に対する治療は、レントゲンなどで評価をした上で、筋トレ・減量・



内服・湿布・サポータ・生活習慣改善、に適宜、関節注射を組み合わせで行うのが、現段階ではベストだと考えられます。

膝の痛みが出るようになったら、まずは早めにご相談下さい。