

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。  
**再生医療 という新しい選択肢**



## 今週の **花言葉**

リューカデンドロン  
もの言わぬ恋  
ワックスフラワー  
気まぐれ  
ピンポンマム  
高貴

## 岡田副院長からあなたへ 耳より情報

### ■膝の水（関節液）を抜くと癖になる！？

私が外来診療をしていて、患者様からよく聞かれる質問の1つです。

答えは、『癖になりません』です。

関節液は膝の滑膜というところで作られ、吸収されています。

変形性膝関節症や関節リウマチ、化膿性関節症などの炎症により、関節液の生産、吸収のバランスが崩れることで関節液が溜まります。

関節液が溜まり痛みや圧迫感がでるときには関節液を抜きます。

一度抜いたあとでも関節内に炎症が残ることがあり、再び関節液が溜まる 경우가多く、再度抜くために、癖になると誤解されるようです。

また、関節液の内容（量、色、混濁など）を観察することで、診断に役立てられるメリットもあります。

関節液を抜いたあとヒアルロン酸をいれる場合は、2回注射するのではなく、注射器を入れ替えて行うため1回の注射で可能です。

この点を誤解されている患者様も少なくないと、感じております。

1つでも多くの疑問や不安を解消しながら、診察していきますので、今後もよろしく  
お願い致します。

## MRIについて ～大きくて強い磁石～ and 減量 放射線科 竹内雅史

こんにちは。残暑厳しい今日この頃、まだまだ熱中症などにお気をつけてお過ごし下さい。  
今日は当クリニックの診療や各種ドックに欠かせないMRIについてほんの少しご紹介したいと思います。

### MRIとは

Magnetic Resonance Imaging の略で、日本語では磁気共鳴画像といいます。  
簡単にいうと大きくて強い磁石(1.5T T=テスラ)を用いて体の中の水の分布を写真にしています。



整形外科の分野において大変有用な装置であります。  
また、脳ドック、背骨ドック、膝ドック、健スポドックでも必須の装置です。

**レントゲンでは分からない骨のヒビや、筋肉、靭帯などの異常も発見することができます。**

さらには**内臓脂肪や皮下脂肪、腰を支える筋肉量(大腰筋)を測ることも可能**です！

ただし、注意事項がいくつか存在します。

- ・金属の持ち込みが制限される(物によっては機械に向かって勢いよく飛びます。腕時計は動かなくなってしまうこともあります)。
- ・キャッシュカードやクレジットカードを持ち込むと使えなくなることもある。
- ・狭いので閉所恐怖症の人は検査不可。

等

他にも注意事項がありますので詳しくは検査担当者にお尋ね下さい。

## ダイエット(減量)計画 第2報!

前回お伝えしたダイエット計画の続報です！

8月12日よりようやくメディカルフィットネス fine にて**運動を開始**。

8月17日に健康スポーツクリニック三澤理学療法士より**運動指導**。

### 中間報告! (個人的な感想です) 約2週間

- 体重 ほぼ変化なし(いいところマイナス 300gぐらいです)。
- 筋肉痛 目立ったものは発生せず。
- ウエスト 未測定。

その他 **普段高めの血圧(140台)が運動開始以降安定(120台)傾向**

(毎朝測定しています)。

健スポドックでは体重減少はもちろんですが、**血圧や血液データなどの改善も目標**としています。  
血圧にすでに効果が出始めているのかもしれませんが！これからも続けていきます!(^^)!

