

まつくり院長通信

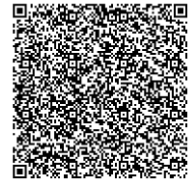
No.464
2024.11.28



当院では、まつだ整形外科クリニック院長、松田芳和の著書である『ひざ革命』を販売しております。ご興味のある方はQRコードよりご確認ください。



再生医療
パンフレット
(pdf ファイル)



『ひざ革命』
販売ページ
(Amazon サイト)

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 軟骨はどうやって栄養を補給しているのか？

ひざ革命 幻冬舎 松田 芳和

実は**関節軟骨には神経も血管も通っていません**。そうはいつても生きている以上、**軟膏には栄養が必要**です。ではどのようにして軟骨は栄養を補給しているのでしょうか。

■ 関節液の役割

軟骨は関節液という水分から栄養を得ています。関節包の内側に張り付いている滑膜には血管が豊富で、**滑膜細胞が血液から関節液を作って分泌**しています。関節液は3mlほど存在し、**関節軟骨に栄養や酸素を供給したり、関節の動きをスムーズにするという大事な役割を果たし**ています。

■ 軟骨とは

軟骨は、**スポンジのような組織**で、コラーゲンやプロテオグリカンなどを主成分とする水分をたっぷり含んでいます。コラーゲンはタンパク質の一種で、軟骨が圧迫に耐えられる強度を与え、プロテオグリカンは糖とタンパク質が結合した糖蛋白であり軟膏に弾力性と柔軟性を与えています。

★院長よりメッセージ **膝はある程度動かすのがいいですよ！**

ひざの曲げ伸ばしによって軟骨が圧迫されると、ギュッとスポンジを握って時に水がしたり落ちるように、軟骨に含まれるプロテオグリカンが表面にしみ出してきます。圧迫がなくなると再び関節液を吸い込んで量のバランスを取っています。これをひざの曲げ伸ばしのたびに繰り返しています。したがって、**関節軟骨に栄養を供給し関節液を量のバランスをとるためにもひざを動かすことが大切**なのです♪**適度な運動が必要**ですね♪



花のある暮らし花があることの効果



当院の待合室では週替わりで季節のお花が飾られているのはご存じでしょうか？
 長年通院されている患者さんのなかには毎週楽しみにされていてスマートフォンで
 お花の写真を撮っていらっしゃる方も多く
 私たちスタッフも季節ごとのテーマに沿ったお花の飾りつけを楽しみにしております。
 なんだか 生花があると気持ちが華やぎますよね？
 そこで花があることでどんな効果があるのか 調べてみました。

🌸お花を見たりもらったりすると①ドーパミン②オキシトシン③セロトニンという
 「幸せホルモン」と呼ばれる物質が分泌されストレスが和らぎ幸福感を得られ
 モチベーションがアップする効果

🌸花のある部屋で過ごす人はストレス時に高まる交換神経の活動が25%抑えられ
 リラックス時に高まる副交感神経の活動が29%高まることが農林水産省の実験で
 わかっているそうです



🌸花の色によっても心に与える効果が違う

- ★赤：やる気が出たり前向きな気持ちになれる。 ★ピンク：優しい気持ちになれる。
- ★黄色：気分を明るくしてコミュニケーション能力を高めてくれる。
- ★紫：ストレスを和らげ集中力を高めてくれる。 ★白：すっきりとした気分のリフレッシュできる。

以上のようなお花には気持ちに素敵な効果がたくさんあるようです。これからも待合室
 の季節のお花を
 皆さんお楽しみくださいね♡

nagomi 会の取り組み

— はたらくを支える —
企業検診

整形外科検診コース・脳ドックコースがあります。

presented by
 まつだ整形外科クリニック 



詳しくはこちら！

