

【カフェ まつぼっくりのリッチコーヒー】

ダルゴナゼリーとはほろ苦いコーヒーゼリーにくるみ、選べる牛乳、豆乳、アーモンドミルクを入れ、ビター&シュガーなコーヒーホイップをのせたドリンクです！
ちょっとリッチな、自分へのご褒美にいかがですか！？



今週の **花** 言葉

オンシジューム	可憐
オクラレルカ	良い知らせ
パイナップル	完全無欠

松田院長からあなたへ 耳より情報

■変形性膝関節症にサプリメントは効果あるの？ホントはどう？

変形性膝関節症による膝の痛みで困っている方は全国で1,000万人以上いると言われています。藁をもつかみたい思いでおられる患者さんは少なくありません。そこに「膝の関節痛にグルコサミンやコンドロイチン」このフレーズが耳に残ります。通販番組やショッピングサイト、薬局などには、こうしたサプリメント商品がずらりと並び、購買意欲を高めます。では本当に効果はあるのでしょうか？

■サプリメントの効果は期待できない

軟骨の構成成分であるグルコサミンやコンドロイチンの効果についての研究は数多あります。代表的なスイスのベルン大学からの報告によると、グルコサミン、コンドロイチンをそれぞれ単独で服用したケースと、双方を同時に服用したケースについて、いずれのケースにおいても、膝の痛みが有意に改善したり、関節裂隙（れつげき）の狭小化が予防されたりといった**効果は確認されませんでした**。また、サプリメントの経口摂取によって軟骨の再生や保護を促す作用が出現することも確認されていません。そもそも、**軟骨には血流が乏しく、摂取した栄養素が軟骨に届くとは考えにくい**ためです。

■なぜ効くと感じるのか？ プラセボ効果（プラシーボ効果）

プラセボとは、本来は効果のない成分で作られた薬という意味です。しかし効果があると信じて飲むことで、本当に効果を感じることもあり、多くは心理的作用によるものと考えられています。

★院長よりメッセージ

サプリメントの服用で痛みを和らげたり、変形性膝関節症の進行を止める作用も証明されてせん。お気持ちはわかりますが、**サプリメントだけに頼って安心してしまうのは少々危険**。。エビデンス（科学的根拠）に基づいて、適切な治療をしていきましょう♪

医事課からあなたへ



生活するうえで欠かせない、『時間』。

6月10日の『時の記念日』についてお話したいと思います。

“『時間』を大切にしよう！”というところから作られた『時の記念日』ですが、みなさんはどう過ごしますか？

なぜ6月10日なの？

日本で初めての時計が鐘を打った日が6月10日だったため。

なぜ1日は24時間なの？

昔、日本では中国に合わせて1日を12時間に分けて考えていたそう。しかし、今から150年ほど前に1日を24時間に分ける方法が西洋から伝わってきました。それから日本でも1日を24時間に分けて生活をするようになりました。

『うるう年』ってなに？

4年に1度、季節と暦のズレを調整するための日(2月29日)がある年のこと。

うるう年のルール

- ① 西暦が『4』で割り切れる年。
- ② 西暦が『100』で割り切れて『400』で割り切れない年はうるう年にならない。

時間の大切さについて考えてみよう！

もし時間が分からなくなってしまうらどうなってしまうのでしょうか。

朝起きた時間が何時か分からなかったり、ご飯をいつ食べるか分からなくなったり、学校や仕事に行く時間や、待ち合わせの時間も分からなくなったり・・・何も考えずに過ごすのもよいと思いますが、生活するうえで『時間』はなくなるとは困る、とても大切なものです。

6月10日。大切な『時間』の使い方について、少し考えてみるのによい日かもしれません。



<参考>

HoiClue <https://hoiclue.jp/2748.html>

HagKum <https://hugkum.sho.jp/117187#i>