

【まつくり LINE 友だち登録キャンペーン】

まつだ整形外科クリニック 公式 LINE を友だち登録していただくと、登録者全員に
カフェまつぼっくり **Dr. スムージー 100円引き** をプレゼントしています！
有効期限は 6 月 30 日までですので、おわすれなくっ！！



まつくり LINE QR コード



今週の **花** 言葉

ブラックベリー あなたと共に
バラ 平和
カーネーション 尊敬

松田院長からあなたへ 耳より情報

■早期 OA（変形性膝関節症）の概念と診断について

2005 年より始まった大規模住民コホート研究によると、Kellgren-Lawrence 分類 Grade II（KL II）以上と判定された変形性膝関節症（OA）の有病者数は 2,530 万人、そのうちの有症状者数は約 800 万人と推定されています。今後高齢化社会を迎えるにあたり、ますます増加が予測されています。そのため**早期 OA から治療を介入していくことが大切**と考えられています。今回はその概念と診断について紹介します。

■早期 OA の概念

「膝の痛みがあり、X 線画像では異常がみられないが、なんらかの構造的変化を来している状態」と言われています。また、早期 OA と初期 OA との判断は、X 線検査で軽微な変化が認められた場合は初期 OA、変化が認められない場合を早期 OA としています。

■早期 OA のハイリスク群

現在、さまざまなリスクが挙げられています。その中で**内反膝（O 脚）**がある人は、内人と比べて約 4 倍リスクが高いと報告されています。

■早期の MRI 評価が有用

最近では、早期に MRI 撮影をすることにより、レントゲンでは描出困難な骨棘の形成や骨髄病変（骨髄浮腫など）、軟骨損傷、そして半月板損傷および半月板の逸脱などを同定することが出来ます。これらの所見は、膝の痛みなどの症状がなくても、今後 OA（変形性膝関節症）に進行していくリスクが高いと言われています。

★院長よりメッセージ

今後は **OA 予防という考え方が重要**になってきます。症状がない段階での MRI 検査は OA 進行へのリスクを同定し、早期からの治療介入を可能にすることができます。当院での膝ドックでまずは膝の状態を評価し、今後の予防に最善の方法を一緒に考えましょう♪

リハビリ科からあなたへ

今井 美姫

こんにちは。早いもので6月も中盤にさしかかり、梅雨に入りましたね。

今年は新型コロナウイルスの流行により、お家にいることが増えてしまってなんだか身体を動かす機会も減ってきました。

出かける際もマスクが必需になるので、これから暑くなるにつれて息苦しくなりそうです。(T_T)汗

家にいることが多くなると、食べてゴロゴロして、を繰り返してしまうのでコロナ太りをする人が増えてしまっているそうです。

太ると見た目も変わりますが、体調も悪くなってしまいます。

なので、この機会に自分を見つめ直して体調管理をすると良いですよ！

「早寝早起き朝ご飯」これは当たり前のことですが、当たり前のことがなかなか出来ない人が多いのが現状です。お家時間をうまく活用して意識して生活することで免疫力を高めることができます。

加えて、近所のお散歩やランニングをすることで、体力を維持することが出来とてもオススメです。

私はよく仕事終わりや休日に近所を30分ほど歩いています！

今までは散歩をする事はほとんどなかったのですが、この機会にチャレンジしてみました(^^)

ぜひ、皆さんもやってみてください。

ただ、走る際は呼吸が乱れ吐く息で飛沫が飛ぶのでマスクは必需です。

今は毎日コロナのニュースで何かとネガティブ思考になってしまいがちですが、落ち着いたらやりたいことや行きたいところについて調べたり写真を見ることでワクワクしますし、ポジティブになれるのでオススメです！

私は、いつか行きたいシンガポールやヨーロッパを調べています(*^_^*)



<シンガポール マーライオンズ像>



<フランス モンサンミッシェル>



<ドイツ ノイシュバンシュタイン城>