

【祝 10 周年】

まつだ整形外科クリニックは、2020年5月で10周年を迎えることができました。
これからも、レベルの高い医療の提供を目指します！
今後とも宜しくお願い申し上げます（QRコードより記念誌をお読みいただけます）。



今週の **花** 言葉

| | |
|-----------|--------|
| アナベル・ニシキギ | ひたむきな愛 |
| ピンポンマン | 君を愛す |
| シネンシス | 永遠の愛 |

松田院長からあなたへ 耳より情報

■早期・初期変形性膝関節症（OA）に対するヒアルロン酸関節内注射は効果あるのか？

変形性膝関節症は高齢化社会の進む現代における代表的な疾患です。病期が進行すれば、症状、変形は悪化し日常生活に大きな支障をきたすため、**いかに早期から治療介入できるかがとても大切**になっています。今回は保存的治療の一つであるヒアルロン酸（HA）注射について、その働きと治療効果について紹介します。

■ヒアルロン酸（HA）の作用機序とは？

HAはグリコサミノグリカンの一種で直鎖状の多糖体です。日本ではアルツ、スベニール、サイビスクという3種類のHAが使用されています。HAは**粘弾性と親水性を有し、関節内の衝撃緩和や軟骨保護作用が期待**され、膝OAの治療に用いられています。さらに、HAは関節内の粘弾性をあげるだけでなく、関節内の種々の要素にも作用していると考えられています。プロテオグリカンやコラーゲンの合成促進作用や抗炎症作用、鎮痛作用、軟骨変性抑制作用などさまざまな作用が報告されています。

■早期OAに対するHA関節内注射の意義

本来HAは関節液、軟骨、滑膜内に分布しており、保水能と粘度により関節に加わる衝撃に対する緩衝作用や関節表面における潤滑作用を有しています。HAの関節内での半減期は12時間と報告されており、1週間経過すると関節内にはほとんど残っていないとされています。しかし、興味深いことにHAを注射すると1週後のHA濃度は増えるとの報告があります。つまり、注射したことによる単純なHA増加だけではなく、**軟骨や滑膜組織に働きかけ、新たなHAを合成**したことが考えられています。

★院長よりメッセージ

軟骨がまだ残っている早期・初期OA膝にHA注射はおすすめです。注射は痛くて勇気がいると思いますが、まず数回続けて（5週連続まで保険適応）行い、**早期から治療を開始することがとても大切**だと考えます。心配な方はご相談くださいね♪

リハビリ科よりあなたへ

☀️暑い夏こそお風呂に浸かり夏バテ予防をしましょう！！

みなさんは暑い日の入浴はしっかり湯船に浸かっていますか？暑いからシャワーで済ませてる方も多いと思いますが、湯船にしっかり浸かる事で夏の暑さによる身体のダメージを和らげる効果があるそうです。そこでいくつかの入浴方法を紹介したいと思います♪♪



★疲れをとる入浴法

42℃前後の熱めのお湯にサッと浸かるのがおすすめです。血行が良くなり疲労物質を早く取り除く効果が期待できるそうです。ただし、血圧が高い方、心臓が弱い方は控えて下さい。

★暑い夜に入眠しやすくなる入浴法

40℃以下のぬるめのお湯に10～15分浸かるのがおすすめです。ぬるめの温度の入浴は副交感神経を優位にし、気分を落ち着かせて心地よい眠りに誘う作用があるそうです。また、体温が下がる時に眠りに入りやすくなるので就寝1～2時間前に入浴するとより効果的です。



★冷房による冷えを解消する入浴法

37℃前後のぬるめのお湯に長めに浸かるのがおすすめです。冷房の効いた部屋に長時間いる事による冷えを解消し身体をしっかり温める事が出来るそうです。みぞおちくらいまで湯に浸かる半身浴ならお風呂上りも過剰に汗が残らずさっぱりできます。



★紫外線を浴びた肌をいたわる入浴法

40℃以下のぬるめのお湯にスキンケア系の入浴剤をいれて出来れば15分くらいゆっくり浸かるのがおすすめです。入浴で膨潤したお肌は入浴剤の保湿成分が浸透しやすい状態になっているためお肌がしっとりスベスベになります。



その他にも湯船にしっかり浸かる事の効果はたくさんあるそうです☆
夏バテ予防のためにも是非ゆっくり入浴してしっかり睡眠をとって暑い夏を乗り切りましょう(^^)／