

【熊谷市ふるさと納税返礼品 採用】

まつだ整形外科クリニックで行っている予防検診が「熊谷市ふるさと納税返礼品」に採用されました！

スポーツドック・脳ドック・ひざドック・背骨ドック

ふるさとチョイス
あなたの意思をふるさとに

今週の 花言葉

ドラセナ二種 真実の木

テマリソウ 才能

トルコキキョウ 希望

松田院長からあなたへ 耳より情報

■早期変形性膝関節症（早期 OA）には適度な運動が大切？！

早期 OA にはなぜ運動が必要なのでしょう。今回は、「**適度な運動**」が大切な理由を医学的なエビデンスに基づいて紹介いたします。

■生理的な荷重の重要性

生理的な荷重が膝に加わると、関節軟骨などで生じる炎症反応を抑え、関節の保護作用があると考えられています。なかでもウォーキングなど周期的運動を伴う体活動では、膝関節に対して荷重と非荷重を繰り返す特性があり、このような**動的な荷重ストレスは炎症反応を抑え、プロテオグリカンの合成を促進する可能性がある**と考えられています。

■ストレッチ

周期的な牽引刺激も同様の効果をもつ可能性があると考えられ、徒手的なストレッチング体操を行うことで、日常生活動作では生じにくい膝関節への牽引刺激効果があります。

■有酸素運動

有酸素運動は、運動による内因性鎮痛の作動（exercise-induced hypoalgesia:EIH）などを介して**内因性オピオイドの分泌を増加させ、下降性鎮痛抑制系の賦活に寄与**することも知られています。

★院長よりメッセージ

「運動しなさいと言われても、膝が痛くて動けない。」外来ではよく聞かれる会話です。痛みが比較的軽度な初期 OA の段階から**積極的に治療に介入することが大切**だと考えています。早期に痛みを軽減し、適度な運動が可能な状況にすることで、膝の症状を改善させるのです。膝 OA は10年から15年をかけて人工関節への置換などを必要とする**緩徐進行性の疾患**です。予防可能な期間が長いにもかかわらず、適切な予防活動を開始せずにいることで、手術に至るケースが少なくありません。そのためある論文では「**関節の死を待つ態勢**」として揶揄されてもいます。**予防・早期診断・早期治療**が大切です♪

ひざに痛みが出る前から変形予防に 真剣に向き合ってみませんか？



まずは

ひざの健康チェック

- 近親者(家族)に変形性ひざ関節症の方がいる
- 骨粗鬆症を指摘されている
- 肥満や生活習慣病を指摘されている
- 筋力低下に自覚がある
- O脚またはX脚を指摘されている
- 靴の外側がすり減っている
- ハードなスポーツを長年やっている、もしくはやっていた
- 仕事で常時重いものを持つ、またはひざに負担のかかる体制で業務する
- ひざの骨折、半月板や靭帯のケガを指摘されたことがある

上記に当てはまる項目がある方は要注意！

ひざが変形するリスクが高い方です。

ひざの変形は痛みが出る前から進行しています。

痛みが出る前にしっかりと検査をして、現状を

知ることが将来の変形予防に繋がります！



当院では、「ひざドック」という名称で体制を整備し、変形の早期発見や病状の進行予防に取り組んでいます。当院の「ひざドック」は、MRIによる精密検査と理学療法士による身体機能チェックを組み合わせたひざの総合診断です。ひざの状態チェックに是非ご活用ください。



ひざドック費用 28,500 円

(詳細な診断レポート付き)

※両膝 MRI 希望の場合は 44,500 円

ふるさとチョイス
あなたの意思をふるさとに

<放射線科 川端 聡>