

【第3回市民公開講座開催 決定！】

ゲストは日本国民ならみんな知ってる柔道家 野村忠宏氏をお迎えして開催いたします！
今回は新型コロナウイルスの影響でオンラインでの開催となりますが、何卒宜しくお願いします。

<開催日時:2020年9月27日(日) 13時から> ※詳細はパンフレットをご覧ください！



今週の 花言葉

パニカム	率直
グロリオサ	栄光
雪柳	愛らしさ

松田院長からあなたへ 耳より情報

■変形性膝関節症はなぜ女性に多いのか？

変形性膝関節症（膝 OA）とは膝に繰り返し外力がかかるなどして、主に加齢により膝関節軟骨に少しずつ変性や摩耗が生じ、その結果として関節を構成している滑膜や骨に変化を引き起こすような退行性疾患（徐々に悪くなっていくような疾患）のことです。膝 OA は圧倒的に女性に多い疾患です。その要因のひとつはホルモンにあります。

男性ホルモンの一種であるテストステロンは筋肉形成に関わっていますが、女性はその血中濃度が非常にすくないため、膝にかかる負荷を吸収して軽減する筋力が男性と比較すると少なく、変形性膝関節症に罹患しやすいと考えられます。

■女性ホルモンと骨粗鬆症との関連

また、女性ホルモンは骨粗鬆症との関連が指摘されています。女性ホルモンが減少すると骨がもろくなる骨粗鬆症になりやすく、膝においてもその骨の変形や損傷を引き起こしやすくなる傾向にあり、変形性膝関節症に関与すると考えられます。

■女性特有の身体的特徴

また、ホルモンだけでなく女性特有の身体的特徴も影響していると考えられます。女性は男性と比べると骨盤が広いうえ、下肢の横揺れを支える筋力（中殿筋）が少し弱いことが特徴です。よって脚全体にスラストという横揺れの外力が加わりやすく、これが膝に負担をかけてしまいます。そのような身体的特徴から、変形性膝関節症に罹患しやすいと言えるでしょう。このように女性には変形性膝関節症にかかりやすい理由が複数ありますので、年齢を重ねてきたら変形性膝関節症にかかっているか定期的にチェックを行い、予防することが理想的です。

★院長よりメッセージ

膝 OA は退行性疾患であるため、一度発症すると元に戻すことが出来ない（若返りができない）厄介な疾患です。予防が大切で、早期からの治療がとても大切です♪

医事課よりあなたへ

上手な換気の方法～冷房運転と両立させるポイント

新型コロナウイルスの感染者も減らないという状況下で、よりいっそうの感染予防策が重要になっています。今年は熱中症にも気をつけながら、しっかり換気をしなければなりません。そこで今回は換気のコツや節電方法などをご紹介します。

■基本的な換気の方法と窓開け換気のコツ

基本的な換気の方法のポイントは3つ。

- ① 24時間換気システムを正しく使う
- ② 対角線のふたつの窓を開けて空気の通り道を作る
- ③ 1時間毎に10分よりも、30分毎に5分の方が効果的

さらに窓開け換気のコツは4つ。

- ① 風の入り口は小さく、出口は大きく
- ② 開けるふたつの窓が近すぎると非効率
- ③ 窓がひとつの場合、扇風機などを室外に向けて
- ④ 風の通りが悪い時は、レンジフードの活用も



サーキュレーターや扇風機は部屋の中に向けてしまいがちだが、外に向けて使うのが正解。外から新鮮な空気を取り入れるのも大事だが、汚れた空気が室内にとどまってしまうことがある。室内の空気を外に出すことを意識して。

窓がない部屋の場合は、部屋のドアを開けて、サーキュレーターや扇風機などを置いて部屋の外に空気が流れるようにしましょう。

■エアコンの節電方法



- 🕒 こまめにオンオフよりもつけっぱなし
- 🕒 室内機から遠い窓を開けてエアコンの負荷軽減
- 🕒 室外機の周りに物を置かずに風通しよく
- 🕒 2週間に1回のフィルター清掃

ぜひご自宅や職場で換気方法や節電方法を試してみてくださいね☺