

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の 花言葉

アマランサス	忍耐
ピンクッション	共栄
ツルウメモドキ	開運

松田院長からあなたへ 耳より情報

■いつの間にか骨折とは？

レントゲンやMRI 検査などで「骨が潰れています」「背骨の圧迫骨折がありますね」などと説明すると驚かれる患者さんがいます。まさか、骨折してるなんて…「いつの間にか骨折」とは気付かないうちに背骨が折れている（押しつぶされるように変形している）状態をいいます。時に痛みがなく、気付かないことも少なくないので注意が必要です。

■注意すべき症状

次の3つの症状は骨粗鬆症による圧迫骨折でよく見られるサインです。

- ①背中が曲がってきた
- ②背が縮んだ気がする
- ③最近腰や背中が痛い

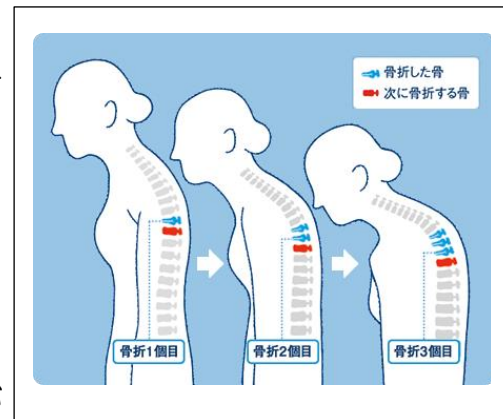
これらの症状に当てはまる方は医療機関の受診をお勧め致します。

■放置すると圧迫骨折が進行（連鎖していく）するので注意が必要！

いつの間にか骨折で怖いのは、気づかないうちに背骨が折れている状態で、異変に気付かず放置していると圧迫骨折の進行や新たな骨折を生じるなど、骨折の連鎖が起きて次々に新たな骨折を引き起こすことです。

★院長よりメッセージ

骨粗しょう症は自覚症状がなく、知らないうちに進行し、転倒やくしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折しやすく、65歳以上の女性に多いのが特徴です。骨折が進行すると背骨が変形し、歩行困難になり内臓にも影響するなど生活の質の低下につながります。時に介護が必要になるなど健康寿命にも影響します。上記の3つのサインに当てはまる方は、早いうちに骨粗しょう症の検査を受け、ご自分の状態を把握することがとても大切です♪



《皆さんフレイルという言葉をご存じでしょうか？》

以前も一度ご紹介したことがあります。フレイル (frailty) という言葉を覚えていますか？フレイルとは「健康な状態と要介護の状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下が見られる状態」であり、2014年に日本老年医学会が提唱しました。この状態を早くに発見し、適切に対応することで再び健康状態に戻ることが可能です。また要介護状態へ陥る事を防止するために非常に大切な概念です。診断基準としては以下に5つがあり、3つ以上該当する方は生活習慣（運動・食事・医療等）を見直す必要があると考えられています。

《診断基準は？》

- ① 体重減少 「6か月間で2～3kg以上の体重減少」
- ② 歩行速度低下 「1m/秒未満（測定区間定5mの時を計測する）」
- ③ 握力低下 「利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満」
- ④ 疲れやすい 「(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする」
- ⑤ 身体的活動量低下 「軽い運動・体操（農作業も含む）を1週間していない」

この5つのうち3つが当てはまるとフレイルと見なされます。1～2つ当てはまるとフレイルの前段階のプレフレイルと見なされ注意が必要になります。0場合は健常となります。

《日本人高齢者全体のフレイルの割合は？》

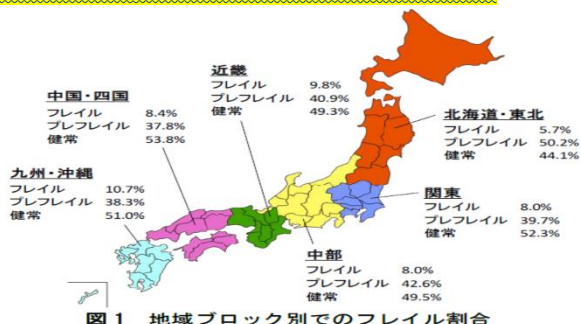


図1 地域ブロック別でのフレイル割合

最近の調査では日本人高齢者全体のフレイルの割合は8.7%と報告されています。高齢化社会の日本ですが素晴らしいことに諸外国と比較しても低い値だそうです。しかしプレフレイル割合が40.8%となっており、約半数がフレイルの一手手前のプレフレイル状態であり、注意が必要な状態といえます。現在の自分の状態を把握し、予防していく必要があります。その他の特徴としては女性、高齢、健康・経済状態の悪い人ほど割合が高い傾向だそうです。また地域差もあり西日本で高い割合にあります。健常を目指し、日々運動に努めていきましょう。併設の運動施設 fine もおかげさまで3周年を迎えることができました。これを機会に是非ご入会いかがでしょうか？