

## 【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

サンキライ

不屈の精神

バンダ

個性的

シンビジューム

飾らない心

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■骨髄異常陰影（BML: Bone marrow lesion）について

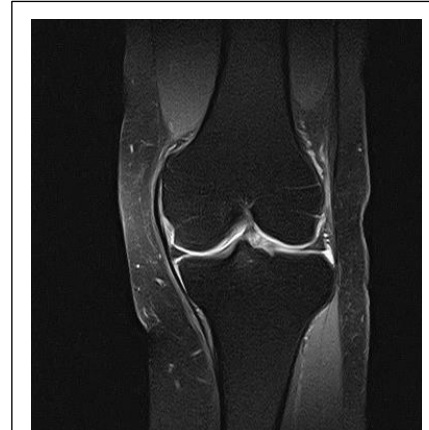
膝の痛みを主訴として来院される方は少なくありません。その多くの方はレントゲンでクッションの役割をしている軟骨がすり減っている「変形性膝関節症」を認めます。ただ、レントゲンでは異常は軽度でも強い痛みを生じているケースもあります。このような場合、MRI では骨髄内の輝度変化を認めることがあり、これを **Bone marrow lesion (BML)** と言います。この BML は**疼痛と強い相関がある**ことが示されていて、軟骨の下の骨（軟骨下骨）の微小骨折による骨髄内炎症または浮腫と考えられています。

### ■BML の拡大は変形性膝関節症の進行につながる

MRI で BML を認め、これが拡大すると**変形性膝関節症が進行することが多い**ことがわかっています。つまり BML を修復できれば進行も予防できるかもしれません。

### ■再生医療の注射で BML が修復する？

右の MRI 写真は 58 歳の女性。レントゲンでは軽度の変形性膝関節症でした。ヒアルロン酸注射では効果がなく、自己血液を利用した PFC-FD 注射を行いました。注射後半年後の写真です。完全に BML が消失しています。



### ★院長よりメッセージ

再生医療の注射で BML の修復や縮小したケースを経験しています。半年や 1 年という経過の中で徐々に改善していくようです。再生医療の可能性を実感しています♪

## 1 2月が旬の魚 真鱈（まだら）のおはなし

本格的な冬の到来を迎え、真鱈の美味しい季節になりました。  
以前、私が住んでいた青森県では真鱈を頻繁に食していました。  
真鱈は余すところなく身、頭、内臓を堪能できる魚です。  
青森県では白子の事を【たらきく】と言い、卵の事は【こっこ】と言います。

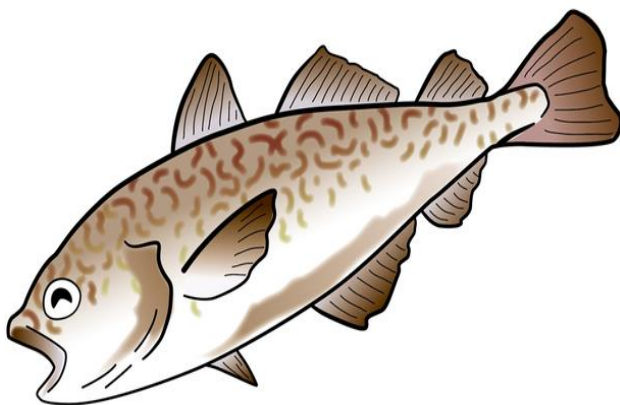
真鱈は**低脂肪・高タンパク質でダイエットに効果的**です。  
また**ビタミンD**や**ビタミンB12**、やミネラルの中の**ヨウ素**も多く含まれているので、  
骨の健康や貧血の予防、髪や皮膚の美容にも良いそうです。

**ビタミンD**には骨を丈夫にする働きがあります。体内でビタミンDは、肝臓や腎臓で活性化されて、腸管からのカルシウムの吸収を促進します。これにより血液中のカルシウムの濃度を高めて、破骨細胞の働きを抑制することで骨を丈夫にし骨折を予防すると考えられています。

**ビタミンB12**には貧血予防、腰痛などの末梢神経の回復効果や生活リズムを正常にする効果があると言われています。

**ヨウ素**にミネラルの一種で体内で甲状腺ホルモンを合成するために必要な栄養素です。合成した甲状腺ホルモンは、3大栄養素の炭水化物、脂質、タンパク質の代謝を促す効果があります。

旬の魚、真鱈を食べて栄養を摂取し体力・免疫力をアップしてみてはいかがでしょうか



引用元 グルメノート

看護科 時廣かおり