

【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。



サンタクロース基礎知識（一説）

◆サンタクロースの起源

4世紀、小アジア（現在のトルコ）に実在した聖人、聖ニコラスがモデルと言われている

◆サンタクロースの出身地

1920年にアメリカに伝わった言い伝えでは、北極とされています

◆サンタクロースの住処

北緯68度、サンタクロース村から300km北ラップランドのコルヴァトゥントウリの山中で妖精と暮らしています

松田院長からあなたへ 耳より情報

■60歳を過ぎたら要注意！ 男性の骨粗鬆症！！

骨粗鬆症は、閉経後の女性に代表的な疾患で、骨が大きく太い男性はなりにくいと言われていました。しかし最近では高齢化に伴い**男性にも骨粗鬆症を発症する人が増えてい**ます。今回は男性の骨粗鬆症について解説します。

■骨代謝（骨の新陳代謝）

骨は古くなった骨を破壊する「破骨細胞」と、新しい骨を作る骨芽細胞がバランスよく機能することで強度を保っています。ところが、加齢とともに破骨細胞の動きが骨芽細胞の動きを上回り、骨がもろくなってしまいます。

■原因

加齢以外にも糖尿病や腎機能低下、運動不足や栄養不足、そしてアルコールやニコチンの過度の摂取が骨細胞を破壊することが分かっています。

■早期発見が最大の予防

女性特有の病気という認識のせい、定期健診などで骨密度検査を受けない男性が少なくありません。**早期発見が最大の予防策**であり、**60歳を過ぎたら定期的に検査を受ける**ことをお勧めします。

■骨粗鬆症の診断

骨密度検査のほか、血液検査で骨が作られたり（骨形成）や骨が溶け出したりする（骨吸収）の代謝バランスを調べる骨代謝マーカーを測定します。

★院長よりメッセージ

骨粗鬆症はサイレント・ディーズ（静かな（沈黙の）病気）といわれ、自覚症状がないまま静かに進行していきます。まずは**定期検診を受けて、早期診断**を行いましょ。大切なのはバランスのいい食事と適度な運動です。またお酒は適量を守り、たばこは辞めることをお勧めします。**骨粗鬆症を予防し、健康寿命を延伸**していきましょう♪

寒さもだんだん厳しくなり、朝起きるのも辛い季節になってきました。そんな朝、お白湯を飲んで「ほっ」と体を温め、一日のスタートを試みてはどうでしょうか。

白湯とは・・・お湯を飲みやすい温度（50度前後）に
さましたもののこと。健康・美容にも良いそうです。

白湯の効果

- *冷え性改善：白湯を飲むと、体全体が体内からあたたまり、手足の先まで血液が巡り体温も上昇する。
- *基礎代謝の向上：体内の体温を高くし保持することで基礎代謝がアップする。
- *美肌効果：血液を構成している赤血球は、肺から酸素をもらって各細胞へ酸素を運んでいます。血流がよくなれば細胞を活性化させることができる。
- *ダイエット効果：血流が促進されることで、リンパの流れも促進。老廃物も排出されやすくなります。
- *腸内環境を整える：暖かい白湯が腸に届くと腸の動きをよくし、便を柔らかくする。

白湯の作り方・ポイント

- ①やかんにお水を入れ、ふたをしてしっかり沸騰させる。
- ②沸騰したら、ふたをとって弱火で10分程度温める。
- ③50度前後に覚ましたら出来上がり。



アレンジ方法

*はちみつ、生姜汁、レモン汁などを入れて飲む。

参考資料：LAURIER PRESSS laurier.excite.co.jp