

## 【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

姫水木

神秘

マム

甘い夢

スアーチス

上品

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■メタボリック症候群は変形性膝関節症の発症と進行に影響を及ぼす！

Accumulation of metabolic risk factors such as overweight, hypertension, dyslipidaemia, and impaired glucose tolerance raises the risk of occurrence and progression of knee osteoarthritis: a 3-year follow-up of the ROAD study. Osteoarthritis Cartilage. 2012 Nov;20(11):1217-26.

高齢化が急速に進んでいる日本において、「変形性膝関節症」の人口は年々増加傾向にあり、今や要支援になる最大の原因ともいわれています。軟骨がすり減り、骨の変形が進行する退行性変化が特徴であり、原則すり減った軟骨を元に戻すことは出来ません。つまり、「**予防が最も大切**」になってきます。

### ■メタボリック症候群（高血圧症、脂質異常症、糖尿病）は危険因子！

3年後に変形性膝関節症を発症するリスクはメタボリック症候群ではない人と比較すると、1つ当てはまるとオッズ比で **2.33 倍**、2つで **2.82 倍**、3つでは何と **9.83 倍**と約 10 倍にもなります。一方で、進行するリスクは1つ当てはまると **1.38 倍**、2つで **2.24 倍**、3つで **2.80 倍**となりメタボリック症候群はかなり高い危険因子ということが分かります。

### ■メタボリック症候群の予防・治療が大切！

変形性膝関節症の発症および進行予防には「**メタボリック症候群にならないこと**」そしてすでになっている人は「**治療して改善すること**」です。そのためにも適度な運動とバランスのよい食事は心がけましょう。早めの治療を心掛けることによって、改善させることも十分可能です。

### ★院長よりメッセージ

変形性膝関節症の患者数は 3,000 万人以上とも推測されています。これは腰痛とほぼ同レベルで、4人に1人が相当するととても高い割合となります。膝が悪いと日常生活に支障をきたし、その QOL（生活の質）は低下していきます。少しでも長く、心身ともに健康で自立した社会生活を送るためにも**メタボリック症候群の予防、治療をしっかりと行い、変形性膝関節症を予防していくことが大切**です。nagomi 会ではさまざまな形で皆様に寄り添ったサポート体制を築いています。ぜひスタッフへご相談ください♪

## 医事課からあなたへ

まだまだ寒さ厳しい毎日ですが、暦の上では春がやってきます。  
もうすぐバレンタインです☆  
バレンタインにちなんで、チョコレートの効果についてお話します。



### チョコレートの効能とは？

ポリフェノールが豊富、高血圧改善も！！  
血管を拡張、血流をよくしてくれる効果も期待できる食品です。

ポリフェノールには抗酸化作用があるため、アンチエイジングにもとても効果があり、様々な健康に役立つ効能があることが分かっています。

その含有量を他の食材と比較すると・・・

・ コーヒー	280 mg
・ 赤ワイン	300 mg
・ 緑茶	70 mg
・ りんご	370 mg
・ 高カカオチョコレート	635 mg (25 mg当たり)

どんな健康効果があるの？

- ・ がん予防
- ・ 認知症予防
- ・ 高血圧予防
- ・ コレステロール抑制
- ・ インフルエンザ予防など

おすすめは、ハイカカオ（高カカオ）チョコレートです。  
カカオの含有量が高い『ハイカカオチョコレート』と呼ばれるものです。

おすすめの食べ方は、1日5かけら約25gです。(150cal程度)  
ビターチョコレートがベストですが、25g程度であれば甘いチョコでも問題なし。  
血糖値が気になる方は、ハイカカオチョコがおすすめです。  
ポリフェノールは、こまめに補給しないといけない成分なので、1日の中で、小分けして食べるのが良いです。

バレンタインのチョコレート、健康を意識して食べてみるのは、いかがですか？  
食べ過ぎには注意してくださいね

NHK ためしてガッテン引用