

【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

シンビジューム 華やかな恋

スプレーマム 高潔

スターチス しとやか

松田院長からあなたへ 耳より情報

■適度な運動は軟骨にいい？

膝の痛みの主な原因疾患として「変形性膝関節症」があげられます。膝関節の軟骨がすり減り、骨の変形を生じる退行性の疾患で、1,000万人以上の患者さんがいると言われています。当院にも多くの患者さんが通院されています。主な治療の一つとして、運動療法があります。膝を守る筋力（特に太ももの筋肉）をつけ、膝関節にかかる負担を軽減する目的があります。しかし、それだけではありません。軟骨にもいいのです！

■軟骨は生き物

軟骨は生き物です。さまざまな生活の中で、関節に加わる圧が変化することによって関節液を吸収しています。軟骨はこの関節液から必要な栄養と酸素を補給したり、老廃物を排出したりしています。関節液を繰り返し吸収、排出することでいわゆる新陳代謝が活発になり、軟骨は生き活きとなるわけですね。

■適度な運動を勧める理由

適度な運動が薦められるのは筋力をつけるだけではありません。運動によって負荷が加わると、関節に圧がかかり関節液の吸収、排出の循環が改善されるからです。運動不足では循環が滞り、栄養、酸素が十分に行きわたらずに軟骨の寿命が縮まってしまう恐れがあります。体を動かすことがとても大切なんですね。

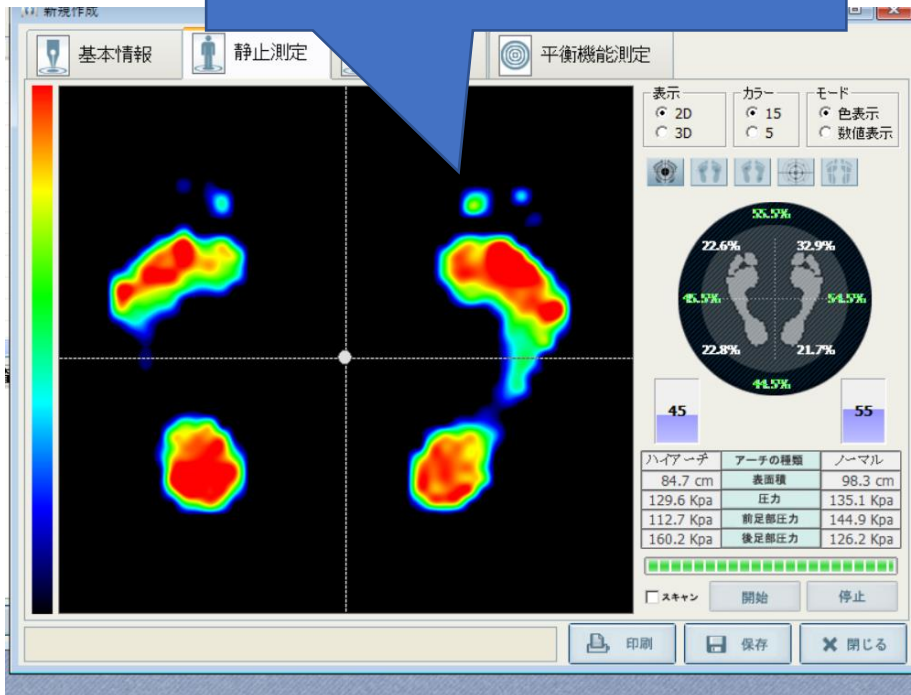
★院長よりメッセージ

無理せずに（痛みを我慢せずに受け入れられる程度）動かすことが大切です。散歩は短時間から、平坦な場所で始めてみましょう。その際はクッションのあるウォーキングシューズを履くのがお勧めです。歩くのがつらい場合は自転車や室内のエアロバイクでもいいでしょう。プール内での水中ウォーキングも効果はあります。まずは体を動かす習慣をつけることから、始めてみてください。焦らず、ゆっくり（その日の膝の調子と相談しながら）長く続けることが大切です。軟骨を生き活きさせましょうね♪

また整形外科クリニックにはGAITVIEW(ゲイトビュー)という足を計測する機械があります。計測することで、どのようなことがわかるかご紹介していきます。

1. 静止測定

立っているときの足の形が詳しくわかります。

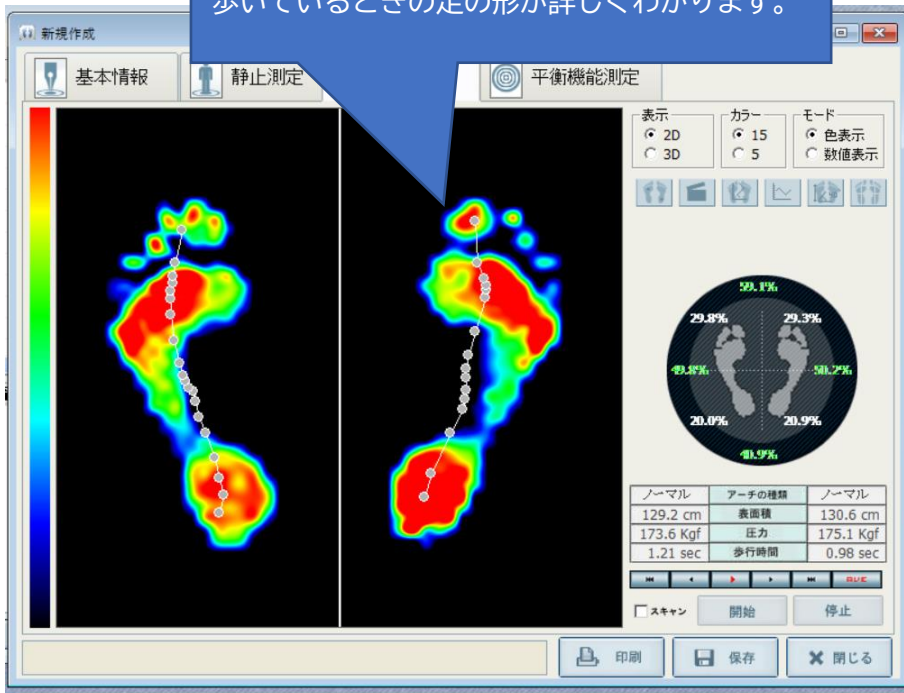


- ・赤くなっている箇所は体重が強くかかっている部位
- ・数値から前後左右どちらに体重が傾いているか。
- ・扁平足やハイアーチなどの状態。

左の写真は左がハイアーチ、右がノーマル。つま先と右側の数値が高くなっているのですつま先重心で右に傾いているということがわかります。

2. 歩行測定

歩いているときの足の形が詳しくわかります。



- ・点線が歩いているときの重心の位置。
- ・赤くなっている部位は力が強くかかっている部位。
- ・数値から前後左右への傾き

左の写真は点線が踵から母趾に向かっているので綺麗に歩いています。しかし、足全体が赤くなっているのが足が疲れやすい歩きとも言えます。

足や歩きの不調を事前にチェックして予防しましょう。計測することで、歩き方や姿勢の問題点を知ることが出来ます。計測は5分程で完了し、検査結果をお渡しします。理学療法で計測しているので、ご希望の方は診察でお話してください。