

【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。

花言葉

サンシュ・・・持続
トルコキキョウ・・・優美
テマリソウ・・・思慕



■そもそも骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は、「骨強度の低下を特徴とし、**骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患**」と米国の国立衛生研究所(NIH)によって定義されています。

■「骨粗鬆症」の早期予防、診断、治療のために、まずは検査が必要！

骨粗鬆症の国内の患者数は、2015年での調査で女性980万人、男性300万人と報告され、高齢化社会の現在、さらにその患者数は増えていると報告されています

(一般社団法人骨粗鬆症学会)。介護が必要とされる区分のうち「要支援」になる原因の第1位は関節疾患(17.2%)そして骨粗鬆症をベースに骨折・転倒してしまうケースが第3位(15.2%)を占めており、**骨粗鬆症を如何に早期に予防、診断、そして適切な治療を開始することが重要**になっています。

■50代以上の女性、60代以上の男性は検査を受けましょう！

50代以上の女性の3人に1人は骨粗鬆症になると報告されており、女性と比較すると少ない男性でも60代以上から増えていきます。特に、糖尿病などの生活習慣病を患っている方は骨粗鬆症になり易く注意が必要です。対象になる方は積極的に検査を受けることをお勧めします。

■骨粗鬆症検査にはDEXA法がお勧めです！

DEXA法は骨密度測定の標準的な方法であり、現時点では骨密度を評価するうえで最も信頼できる検査です。骨粗鬆症の治療効果の経過観察、また骨折の危険性予測にも役立ちます。また、定期的に血液検査で骨代謝マーカーを評価することも役立ちます。

★院長よりメッセージ

ご高齢の方の骨粗鬆症は大きな社会問題となっています。その理由は、転倒して足の付け根や背骨などの大きな骨が骨折しやすくなり、寝たきり生活につながりやすいからです。そのため定期的に骨密度検査を受けていただき、**早目に診断**を受け、**食事や運動療法**に加え、**適切な治療を早く始めることが重要**になります。ぜひ、早期検査を受けましょう♪

外出自粛や在宅勤務によって、おうちで過ごす時間が増えた方が多いのではないのでしょうか。

今回は、健康的で快適なおうち時間を過ごすためのポイントについてお伝えしたいと思います。

① 掃除

知らない間に溜まっているホコリですが、その主成分は衣服や寝具から出る繊維です。その繊維に、髪の毛や砂、ダニやカビが付着することも…。こまめに掃除をして、ホコリや汚れを取り除きましょう。

② 栄養バランスの良い食事

野菜や良質なたんぱく質をバランス良く摂り入れることを意識できると良いですね。間食には、ナッツ類や高カカオチョコレートなどがおすすめです。

③ 睡眠

テレビやスマホの明かりは睡眠の質を低下させる原因になることも…。就寝前はテレビやスマホの使用を控え、リラックスして過ごしましょう。

④ 適度な運動

ストレッチやウォーキングなど、無理のない範囲で体を動かせると良いですね。気分転換にもなるかと思います。

長引くコロナ禍の中でも、心身ともに健康でいられるような生活を送りましょう！