

【当院では新たに**脊椎専門外来**を開始します！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたします（第1土曜日と第2土曜日）。

2名の脊椎専門医の先生（金子先生・真鍋先生）にご担当いただきます。

長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら診察時にご相談くださいませ。

金子先生：稲波脊椎・関節病院 院長補佐

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長

花言葉

ピンポンマム・・・高貴
アルストロメリア・・・持続
ドラセナ・・・幸福



松田院長からあなたへ 耳より情報

■脊椎専門外来開始のお知らせ

本年4月より脊椎専門外来を開始しました。まつくりは開業して12年になりますが、脊椎専門外来の開設は初めての試みになります。整形外科は全身の運動器疾患を扱いますが、とても範囲は広いため医師によってそれぞれ専門、得意分野が異なります。整形外科全般を診ながらも、特に専門に特化して診療あたるのが特徴になります。

■脊椎専門外来の先生紹介

●第1土曜午前担当 金子 剛士 先生（稲波脊椎・関節病院 院長補佐）

金子先生は日本脊椎脊髄病学会指導医と日本整形外科学会認定脊椎内視鏡下手術・技術認定医を持っている、低侵襲である内視鏡手術の第一人者です。この内視鏡手術の技術認定医は全国でも30数名しかおられません。実は、金子先生とは開業前に湘南鎌倉人工関節センターで一緒に働いていたことがあり、旧知の仲です。当時は股関節を専門にしていました。とにかく優秀で患者さんに寄り添う医療をモットーにされています。

●第2土曜午前担当 真鍋 和 先生（東前橋整形外科病院 脊椎外科センター長）

真鍋先生は日本整形外科学会認定の脊椎脊髄病医であり、日本脊椎脊髄病学会認定指導医など数多くの専門資格をお持ちです。また、2016年にスウェーデン ウプサラ大学へ留学経験もあり、国際学会のメンバーにもなっているととても優秀な先生です。金子先生同様に、患者さんに寄り添う医療を実践されています。

★院長よりメッセージ

近年の脊椎外科の技術進歩は目覚ましいものがあります。お二人の先生は頸椎、側弯、腰椎など多岐にわたる脊椎疾患に対して、最小侵襲手術(内視鏡手術)をはじめとする高度な専門医療の提供で患者さんを支えられています。多くの患者さんが望む「早期退院・早期社会復帰」を実現しているのも特徴と言えます。我々、nagomi会は今後も患者さんに優しく、レベルの高い医療を提供すべき精進していきます♪

少しずつ寒さも和らぎ春めいてきましたね。

この時期花粉症の方は鼻水や目のかゆみ、くしゃみなどお困りではないでしょうか？

薬を飲む以外に日常生活の中でできる花粉症対策のポイントをいくつかご紹介させていただきます。

① マスク

マスクをすることで花粉の量を約 1/3～1/6 に減らすことができると言われています。

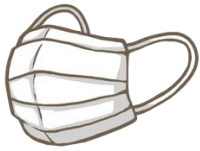
マスク選びも重要で顔にフィットするものを選ぶようにしましょう！

② 手洗い・うがい

花粉の時期になると、のどがイガイガする経験はありませんか？

鼻から吸い込んだ花粉は鼻粘膜の線毛の働きで、のどへ送られます。

家に帰ったら手洗い・うがいをする習慣をつけて、のどの花粉も洗いながしましょう！！



③ 洋服選び

ウールなどの素材は花粉が付着しやすいそうです。

綿かポリエステルなど化学繊維の表面がスベスベしたような素材がおすすめです

春先用の洋服選びに覚えておくと便利かもしれませんね！

④ 換気方法

花粉が飛散する時期に 1 時間換気した際に入ってくる花粉の量は 1000 万個と言われています。

換気のコツとして窓は 10cm 程度で短時間にしてレースカーテンを使用すると 1/4 程度に減らすことができるそうです。

また空気清浄機を上手に使ってみると良いですね！

⑤ メガネ

メガネを使うことで目に入る花粉量はおよそ 40%減少すると言われており、花粉症予防の専用メガネだとおよそ 65%も減少されるそうです。

逆にコンタクトレンズは要注意が必要です。

コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を起こしてしまふことがあります。

気分転換も兼ねてメガネをかけてみるのはいかがですか？

