

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。
脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。
真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長 角田先生：脊椎外科

花言葉



シンビジューム・・・ “飾らない心”
カスミソウ・・・ “幸 福”
ピンポンナム・・・ “真 実”



松田院長からあなたへ 耳より情報

■ “偽”痛風ってどんな病気？

偽痛風（ぎつうふう）という病気をご存知でしょうか。「偽りの痛風」とはなんだか不思議な名前ですね。痛風と似た症状がでることがあり、このような名前がつけられています。今回は“偽”痛風がどんな病気であるか紹介しましょう。

■ そもそも痛風ってどんな病気でしょうか？

痛風とは血液中に含まれる「尿酸」が関節で結晶を作り、関節で炎症が起こる病気です。足の親指の付け根などが突然激しく痛む症状が典型的です。これを「痛風発作」といいます。時に関節が赤く腫れたり、熱をもち、「風があたっても痛い」くらいの辛い症状から由来されています。

■ 偽痛風とは？

偽痛風は「ピロリン酸カルシウム」という物質が関節で結晶を作ることによって炎症を起こす病気です。結晶は異なりますが、異常な物質が関節で悪さをする点では痛風と共通しています。その結果、偽痛風も痛風と同じように関節が痛くなったり、腫れたりします。

■ 痛風と偽痛風の特徴には違いがある

痛風は30-60歳くらいに好発して、足の親指や足関節周囲に発症しますが、偽痛風のほとんどは**50歳以降の中高齢者から高齢者に多く**、膝や肩に発症することが多いのが特徴です。

■ 偽痛風の治療

多くの場合は患部を安静にして、消炎鎮痛剤の内服や関節内注射で改善していきます。

★院長よりメッセージ

時に、**感染による関節炎症状との鑑別が必要**になりますので専門医の治療を受けることをお勧めします。急に関節に強い痛みや腫脹、熱感が生じたときには我慢せずに受診してください♪



今が旬の魚「たら鱈」



毎日寒い日が続き鍋物がおいしい季節になってきました。

今回は鍋物でも活躍 カフェ matsubokkuri のメニューにもたびたび登場する魚へんに雪と書くことからわかるように冬が旬の魚「たら」について調べてみました。

★たらは低脂質で低カロリー

他の白身魚タイや太刀魚とくらべるとタンパク質量は変わらず脂質は

たら:0.2g たい9.4g 太刀魚 20.9g (100gあたり)とかなりの差があります。

★ビタミン類ビタミン類ミネラルをまんべんなく含む

なかでも注目したいのがビタミンB群ビタミンD群です

ビタミンB群はほかの栄養素と助け合いながら効果を発揮

ビタミンD群はカルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にする働きをもちカルシウムと一緒に摂りたい栄養素です。

たらの効果的な食べ方

★汁物で調理する

たらに含まれるビタミンB6やB12は水やアルコールに溶けやすい性質を持っている為汁物にすることによってより効果的にビタミンB6やビタミンB12が効果的に摂取できる。

鱈汁 鍋物など

★油で調理する

ビタミンDは炒め物や揚げ物と調理し油とともに摂取することによって吸収率をあげられます。

鱈のムニエル 鱈のから揚げなど

★カルシウムが豊富な食材と一緒に摂取する

調理法ではありませんがたらに含まれるビタミンDはカルシウムとリンの小腸での腸管吸収を促進させ血中カルシウム濃度を一定に調整させる作用があるためカルシウムの豊富な食材とたらを食べることはより効果的な食べ方でしょう。

鱈のクリームシチューなど



たらは淡泊な味ながらうまみ成分を含んでおり どんな料理にも合わせやすいのでいろいろな調理法で楽しんでくださいね。