まつクリ院長通信

No.410

2023.02.16

【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。
長らく腰痛で苦しまれて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

アオモジ・・・ “友人が多い”

テマリソウ・・・ “純粋な愛”

孔雀ヒバ・・・ “忍耐、不滅”

松田院長からあなたへ　耳より情報

■変形性膝関節症（以下膝 OA）の最近の知見について

膝 OA は日本の中高年が多く罹患する疾患であり、痛みなどの自覚症状を有する患者さんは約 800 万人、潜在的な患者数は 2,500 万人以上と推定されています。今回から数回にわたり発症のメカニズムや治療、予防などについて最近の知見を紹介します。

■発症メカニズムの認識が変わりつつある

膝 OA は関節への過剰な力学的ストレスの繰り返しが関節軟骨の変性や摩耗、および骨の増殖性変化（骨棘形成など）を生じさせ、最終的に関節全体の不可逆的な変形へと進行する退行性疾患と考えられてきました。しかし最近では、関節軟骨の変性に先立ち**「半月板の逸脱や変性、断裂」または「骨髄の病変（骨髄浮腫など）」が先に生じ**て、最終的に関節軟骨の安定性の破綻につながって、病態が形成されるのではないかという研究報告が多くみられています。

■形態の変化が起きる前から、関節軟骨内には変化が生じている！

関節軟骨に不可逆的な変化が生じるよりも早い段階のことを**「早期膝ＯＡ」**と言います。定義はまだ統一されていませんが、要点をまとめると早期ＯＡ膝とは**「膝関節の痛み」があるが、レントゲンでは形態学的な変化が認められない状態**のことを言います。つまり、レントゲンでは異常がないケースでも、すでに膝関節内、関節軟骨内には何らかの変化が生じている事があることを意味しています。

★院長よりメッセージ

大切なのは、この**早期膝ＯＡの状態、段階から治療介入することで、疾患の進行を抑制できる可能性がある**のです。これを見つけるのが **MRI、特に膝ドック**です♪

冬の雑学クイズ

２月に関する雑学クイズをご紹介！
知っておくと自慢できるかも♪

第１問　２月は氷に穴をあけてワカサギ釣りをする「氷上穴釣り」が楽しめる季節です。天ぷらや唐揚げなどにして絶品な美味しさを味わえるワカサギですが、ある栄養素がイワシの 10 倍以上も含まれています。その栄養素は次のうちどれでしょう。

1.　ビタミン　　2.カルシウム　　3.食物繊維　　答え 2.カルシウム

第２問　２月はクリスマスローズが花を咲かせます。花は毒があるので食べられませんが、香りには効果があると言われています。それはいったい何でしょうか？

1.集中力を高める　　2.鼻詰まりを治す　　3.精神を安定させる　　答え 3.精神を安定させる

クリスマスローズの香りには、精神を安定させる効果があると言われています。
そのため、花言葉は「私の不安を和らげて」になっています。

第３問　２月は梅の花が咲き始めます。
梅の実は万能薬として昔から重宝されてきました。小さい粒の梅ですが、鉄分はリンゴの何倍あるでしょうか？

1.　２倍　　2.６倍　　3.変わらない　　答え ２.６倍

梅は、リンゴの６倍の鉄分と４倍のカルシウムが含まれています。他にも、ミネラル・亜鉛・マグネシウムも多く含まれており、また唾液の分泌を促進させ食欲を増進させます。

第４問　２月はブロッコリーが旬の季節です。
ブロッコリーには、栄養豊富でガン予防やピロリ菌の抑制効果もあります。
また、多く含まれている「葉酸」にはどんな効果があるでしょうか？

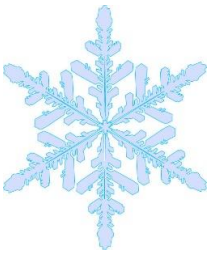
1.　脂肪をとかす　　2.筋力強化　　3.記憶力の向上　　答え 3.記憶力の向上

ブロッコリーに含まれているスルフォラファンは、がん予防だけでなくピロリ菌の抑制効果があります
他にも、ビタミン類や鉄分も多く含まれています。また、多く含まれている「葉酸」は認知機能を高め記憶力や思考力の低下を防ぎます。

第５問　歯磨きはインフルエンザ予防にも効果的である。

1.　○　　2.　×　　答え 1.　○

インフルエンザ予防には歯磨きは効果的です。
口の中には役 6000 億の細菌がいます。これを放っておくと細菌が入り込みインフルエンザになりやすい状態になってしまいます。コロナ・インフルエンザ予防として手洗い・うがいに加えて歯磨きも徹底してみてはいかがでしょうか。

頭を使って考えたり、新しい知識を得る事は脳の活性化になります。
お友達や家族、みんなでクイズを出し合うとコミュニケーションも活性化される点も魅力です。
楽しみながらクイズを解いていけるといいですね♪

引用：脳トレクイズラボ