

【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

孔雀ヒバ・・・“忍耐”

カーネーション・・・“気品”

シンビジウム・・・“飾らない心”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■膝関節へのヒアルロン酸注射は効果があるのか？

変形性膝関節症（以下 OA）の治療としてヒアルロン酸注射が良く行われます。では本当に効果があるのでしょうか？

■そもそもヒアルロン酸注射とは？

体の中にもともと存在するヒアルロン酸と同じ成分の製薬を使用した治療です。粘り気や弾力性を持ったヒアルロン酸を膝関節内へ注入することで、**炎症をやわらげて痛みを緩和したり、膝の動きを改善し軟骨を保護する効果**が期待できます。日本整形外科学会の変形性膝関節症診療ガイドラインでも、膝 OA 患者において有用な場合があるとして、**推奨強度は 87%と位置づけ**られています。

■ヒアルロン酸注射はどの程度のペースで行うのか？

ヒアルロン酸注射は、**週 1 回の投与を 5 週続け**（1クール）、その後は**効果に応じて 2~4 週に 1 回**というペースで行われるのが一般的です。1クールを繰り返して行うことでより効果が得られる場合もあります。

■ヒアルロン酸注射をいつまで続けるのか？

基本的に、注射による効果がある場合は、注射による治療を継続していきます。しかし、ヒアルロン酸注射は全ての患者さんに効果がでるわけではありません。**OA 初期には有効ですが、進行するにつれて徐々に効果が得にくく**なります。

★院長よりメッセージ

進行したケースで注射の効果がない場合は他の治療法が必要になります。どのような治療がベストなのか一緒に考えて決定していきましょう。

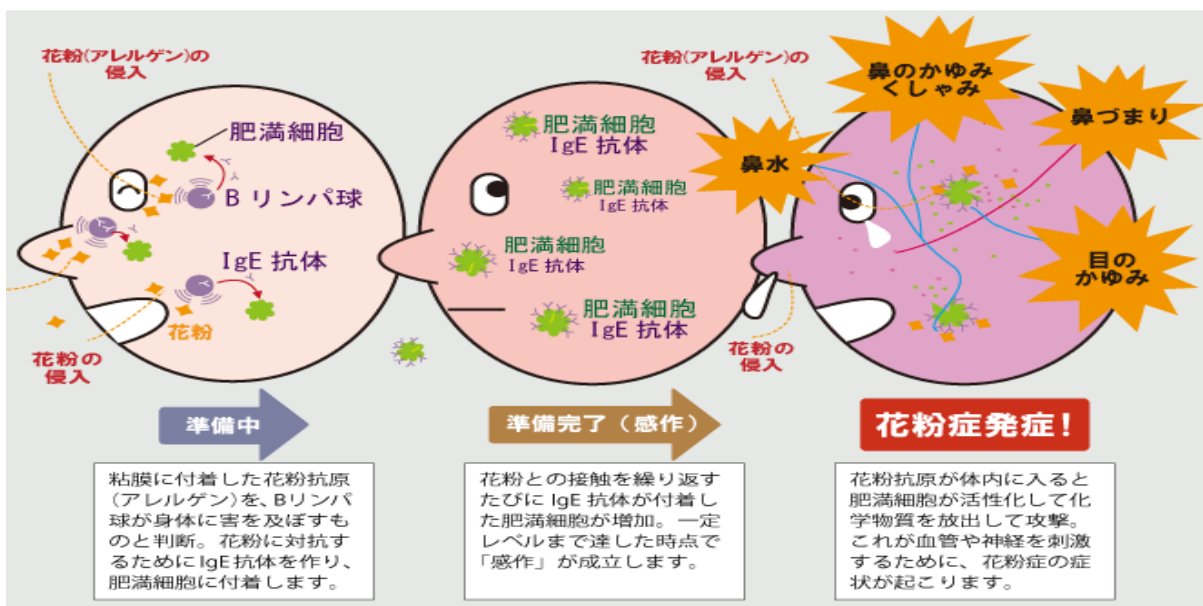
今年もつらい花粉症

◇自覚症状がなくても油断は禁物

花粉症は、アレルギー性鼻炎の1つで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが主な症状です。日本においては花粉症を引き起こす植物はおよそ50種類ありますが、スギ花粉症患者はもっとも多く、人口の約16%のおよそ2000万人がいますとされています。

近年では、ヒノキ花粉症やその他の花粉症患者も増えています。

花粉症を発症するまでのメカニズム



花粉症を悪化させるNG習慣

- 睡眠不足にならないように、規則正しい生活を！
睡眠が足りてないと免疫やホルモンバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまいますことがあります。
- ストレスの溜め込みは、花粉症の大敵！
ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すと言われています。免疫のバランスが崩れると、ちょっとした花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。
- アルコールの飲みすぎは、症状の悪化に！
お酒は血管の拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血などの症状を起こしやすくしてしまいます。さらに、おつまみとして食べるものには高タンパク、高脂質のものが多く食べ過ぎると免疫力を低下させ、花粉症にはよくないと言われています。

-花粉ナビより引用-