

まっくり院長通信

No.444
2024.5.27

【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。

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生・石綿先生）にご担当いただいております。



花言葉

カラー・・・“華麗なる美”

胡蝶蘭・・・“幸福が飛んでくる”

ナルコラン・・・“元気を出して”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■膝痛に再生医療、市民ランナーの選択肢に 費用負担が壁

当院の取り組みが日経新聞（5月16日 夕刊）に掲載されました！

2018年から当院で取り組んでいる再生医療（PRP療法）。「PRP」とは多血小板血漿（けっしょう）です。出血するとかさぶたができて治癒するように、血液中の血小板には組織を修復したり、炎症を抑えたりする成長因子があります。同療法は採血してその成長因子を抽出し、患部に投与することで回復を促します。

■市民ランナー（スポーツ愛好者）に希望の治療

最近では老若男女問わず、市民ランナーを代表としたスポーツ愛好者（スキー、テニス、登山、サッカーなど）の方々が再生医療によってスポーツに復帰するケースも多くあります。今年の箱根駅伝大会で総合3位になった城西大学駅伝部の選手も当院でサポートしています。

★院長よりメッセージ

PRPは自分の血液を使用するためとても安全性が高いのが特徴です。手術が必要と言われた方でもこの治療でスポーツ復帰された方も多くいます。誰にでも効く魔法の注射ではありません。

保険適応ではなく高額な治療とはなりますが、「人生の質」を変える可能性を秘めた治療といえます。お悩みの方はご相談下さい♪



自身の血液から成長因子を抽出するPRP療法を取り入れる一般ランナーも徐々に増えている。まっくり整形外科クリニック提供



城西大はPRP療法を利用できる環境を整えている（2024年1月の箱根駅伝）※共同

理学療法科からのお知らせ

平均寿命と健康寿命と衰えについて

平均寿命とは、何歳まで生きられるかを示す年齢であり、健康寿命とは、誰の手も借りず自立して健康に生活できる年齢を表します。現在、日本の平均寿命は **80 歳** を越えるようになりました。その一方で健康寿命は、約 **70 歳** とされています。つまり約 10 年間は誰かの助けがないと生活できないということになります。



また、加齢と共に筋力低下が起こりますが、具体的に何歳頃から始まってくるかという点と50代（特に **55 歳頃**）から減少率が高くなっていきます。低下する部位で比較すると体幹や腕の筋肉は緩やかに減少するのに対し、足の筋肉は大きな傾きで減少することが確認されています。また男性と女性で比較すると筋肉量自体は男性の方が多いですが、筋力の減少率は女性の方が低いと報告されています。

しかし、筋力低下はすぐに自覚する訳ではありません。いつ頃から「衰え」を自覚してくるかという点と **70 歳** を過ぎた頃からと言われています。そのため、転倒・転落事故による年代別救急搬送数を見ても **65 歳** を過ぎた頃から徐々に右肩上がりとなり、75 歳以降では急激に件数が増えると報告されています。

以上を踏まえると「衰え」を自覚した時には、筋力低下がかなり進行していると考えられるため、**55~70 歳までの期間をどう過ごすかがとても重要になると考えられます。**

nagomi 会では、メディカルフィットネス fine と連携して転倒予防にも取り組んでいます。自身の「衰え」に心配がある方は、まず **転倒リスクチェック** を受けてみることをオススメします。



nagomi 会の取り組み



最高のパフォーマンスとケガ予防を、
すべてのランナーに。

ランニングケア・オンライン
Runningcare Online

オンラインでランニングについてのマンツーマンレッスンを受けることができます。



詳しくはこちら！