

【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。

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・石綿先生：脊椎外来



花言葉

カーネーション・・・“無垢で深い愛”

ルドベキア・・・“あなたを見つめる”

スターチス・・・“永遠に変わらない愛”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■変形性膝関節症が進行するサインとは？

高齢化社会において変形性膝関節症（膝 OA）を患う患者さんは年々増加していると考えられています。進行すると ADL において大きな支障をきたすことがあり、最終的に人工膝関節置換術が必要になるケースも少なくありません。そのため、**早期に診断**をして適切な治療を行い、**進行を予防していくことが大切**になります。今回は膝 OA が進行しやすいとされる代表的な所見（サイン）である**骨髄浮腫**を説明します。

■骨髄浮腫（こつずいふしゅ）

骨髄浮腫とは、骨の内部にある**骨髄という部分に炎症が起きる状態**です。骨髄浮腫はレントゲン撮影では基本的に描出できないため、**MRI 撮影が必要**になります。時に強い痛みや腫れをとめない歩行困難や夜間痛などを生じることもあります。これらは軟骨や半月板など荷重負荷などの衝撃を吸収するはずの組織が破たんしてしまい、軟骨下骨にかかる負荷が増したためにおこる**微小な骨折（軟骨下脆弱性骨折）**が生じていると考えられています。また進行すると骨の一部が壊死する（骨壊死）ことで、変形性膝関節症が急速に進行する場合があります。

★院長よりメッセージ

膝の強い痛み、腫脹をきたし、時に歩行困難で夜も眠れない方が来院されるケースがあります。前医ではレントゲンを撮ったけど大したことないと説明を受けているので、原因がわからず心配されての来院です。MRI を撮影すると骨髄浮腫が見られるケースが多くあります。これは**軟骨下骨の骨折が考えられ、強い痛み**を生じます。まずは負担をかけないようにしながら投薬や注射で治療を行います。状況に応じて再生医療で劇的に改善するケースもあります。まずはしっかり調べるのが大切です♪

今年は春から 30℃を超える夏日が出てきており、皆さん体調を崩しておりませんか？
熱中症になる人も少なくないと思います。

今回はスポーツ活動中の熱中症の予防についてご紹介いたします。

日本スポーツ協会では熱中症予防の原則「熱中症予防 5 ケ条」としてまとめております。

「熱中症予防 5 ケ条」

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと



また、同じ環境下でもそれぞれの体調によって熱中症になりやすい場合があります。

以下のチェックポイントを意識して、これに一つでも該当する場合には運動メニューを軽くして注意していきましょう。

「運動前の体調チェック」

- 睡眠が不足している（よく眠れなかった）
- 熱がある、熱っぽい
- 喉が痛い
- 風邪を引いている
- 下痢をしている
- 朝食を抜いた



しっかりと熱中症予防をしながら、運動に取り組んでいきましょう！

参考文献：JSPQ.スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

nagomi 会の取り組み

入谷式足底板外来



足底板（インソール）とは？

足底板は、靴の中に入れて使用します。足にあるアーチを足底板により調整し、足や身体を効率的に働かせる作用があります。歩くときの痛み、運動時の痛みを解消し、楽な歩行を可能にします。2本足で立つ人にとって地面と接しているのは足の裏です。

足がうまく機能することで、足、膝、股関節、上半身の動きを変化させることが出来ます。身体の使い方を変化させることができるので効率的な歩き、スポーツなどではパフォーマンス向上につながります。



詳しくはこちら！