

【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

ヘリコニア・・・“風変わりな人”

エキナセア・・・“優しさ・深い愛”

トルコキキョウ・・・“優美・希望”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ひざドックのススメ

「ひざドック」という言葉をご存じでしょうか。脳ドックは知っているけど、ひざドックは聞いたことがない。という方がほとんどだと思います。nagomi会では「ひざドック」を早期から導入しています。ではなぜ「ひざドック」が必要なのでしょうか？

■早期発見・予防（重症化させない）が重要

脳組織と同様で、**ひざ軟骨は基本的に一度損傷すると元に戻らない組織**です。ところが、軟骨には神経がないため、初期の段階では痛みを感じることがなく徐々に進行していきます。早い方は40代、一般的には50～60代から症状を発症することが多くなります。軟骨が損傷して、骨の変形をきたし、膝関節の痛みや可動域制限などを伴うようになり、日常生活に大きな支障をきたすようになります。これが「変形性膝関節症」です。高齢化社会において、**変形性膝関節症は要支援の原因疾患で最も多い疾患**とされており、いかに**早期に発見して進行を予防**できるかがとても大切です。

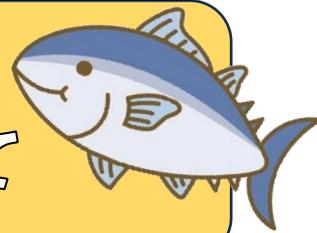
■ひざドック検診内容：問診、MRI 検査、超音波検査、筋力・柔軟性検査

当院では詳細な問診をとった上で、MRI、超音波、筋力・柔軟性を評価し、結果をA4冊子で後日郵送します。当院が特許取得している「**ひざ健康寿命**」の報告や検査結果に基づき理学療法士による運動指導や再生医療、リハビリ介入など多くのサポートを提供することが可能です。

★院長よりメッセージ

ひざ健康寿命は、ひざのMRI撮影時に希望することで、「**筋力の推定**」・「**痛み改善の難渋化予測**」・「**現状の介護リスク**」などを当院独自のシステムで数値化してレポートしています。**高齢化社会を健康で生き抜く**ためにも、早期に発見して予防し、適切なサポートを受けることをお勧め致します。まさに「**健康に投資**」して**健康寿命を延伸**しましょう。ひざドックご希望の方はスタッフまでお声がけください♪

マグロの「血合い」 知られざるパワーについて



これまでほとんど捨てられてきたマグロの「血合い」に、今注目が集まっていることをご存じでしょうか。

もともとマグロには、**ドコサヘキサエン酸(DHA)**や、**エイコサペンタエン酸(EPA)**が多く含まれており、健康食として知られています。**DHA**には、脳細胞を活性化させて情報の伝達を上げる働きがあり、**EPA**は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らして血流をよくして、動脈硬化や高血圧などの予防に効果があると言われていました。

そんなマグロですが、血合いの部分は赤黒くて少し見た目が悪いので敬遠する人も多いのではないのでしょうか。

報告では、マグロの血合いには抗酸化作用が非常に高い「**セレノニン**」という物質が多く含まれており、この「**セレノニン**」はマウスを使った実験で生活習慣病改善効果が見られたそうです。

赤黒くて見た目が悪い「マグロの血合い」ですが、知られざる健康パワーを多く含んでいますので、ぜひ積極的に食べてみてください。

nagomi 会の取り組み

まつだ整形外科クリニックの LINE 公式アカウント

診療状況 (10月29日 14:53:02 現在)

【診察】

只今、受付時間 **14時00分** の方まで診察しています。

診察をお待ちの方は **15** 人です。



最新の情報に更新する

詳しくはこちら！

診療状況(診察待ち人数など)からLINEから確認できるようになりました！！