

【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

イガナス・・・“偽りにみちた魅力”

エキナセア・・・“優しさ・深い愛”

リンドウ・・・“勝利・正義”

松田院長からあなたへ 耳より情報

第37回日本臨床整形外科学会学術集会(7/14-15@熊本城ホール)で講演してきました！

「“幸福な百年を歩む” ために ひざ寿命を延ばす・開業医が 取り組む膝関節症治療の最前線」というタイトルで講演してきましたので報告します。

■幸福な百年を歩むには「ひざ寿命の延伸」は必須

人生100年時代、高齢化社会において幸福な百年を歩むには「**ひざ寿命の延伸**」は必須です。要支援・要介護となった実に約4人に1人が膝を中心とした関節疾患が原因となっているからです。

■ひざ寿命の延伸には**予防・早期発見・早期治療**が大切！

ひざに何らかの症状をきたしたら、しっかり調べることをお勧めします。「そのうち治るだろう」とか「年だから仕方ない」と症状が悪化するまで我慢する方がいますが、これはお勧めできません。症状が悪化してからの治療は時に難渋しますし、手術が必要になることもあります。まずは膝の状態をしっかり確認し、進行を予防、早期に状態を確認して、**如何に早期に適切な治療を受けるかがポイント**になります。

■ひざドックのススメ

ご自分のひざの状態をしっかり確認することがスタートになります。**ひざドックは人間ドックやがん検診同様、早期発見・早期治療に繋がります！**

★院長よりメッセージ

「ひざ寿命の延伸」は我々nagomi会の大切な取り組みの一つです。**少しでも多くの方が、幸福な百年を歩めるように全力を尽くして**いきたいと思っております♪



ビタミンDについて

ビタミンDは、脂溶性のビタミンで水に溶けにくく油脂に溶けやすい性質があります。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日の摂取目安量は成人男女8.5 μ g、耐用上限量が100 μ gと設定されています。

【ビタミンDの働き】

◎骨を丈夫にする

ビタミンDは、骨に大切な栄養素であるカルシウムやリンの吸収を促進する働きがあります。

◎免疫機能を調整する

ビタミンDには、免疫機能を調整する働きもあります。免疫細胞を活性化させたり、過剰な活性化を抑えたりする働きをもっています。

【ビタミンDを多く含む食材】

◎さけ・さんま・いわし・しらすなどの魚類



◎干しいたけ・乾燥きくらげ・まいたけなどのきのこ類



ビタミンDは脂溶性ビタミンですので、油を使った調理をすることで吸収率を高めます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンですのでカルシウムが豊富な食材と一緒に摂ることもおすすめです。食事からの摂取の他に、日光から直接紫外線を浴びることによってもビタミンDは生成されます。ビタミンDは健康維持に欠かせない大切な栄養素です。日頃から適度に日光を浴びて、バランスのとれた食事を心がけましょう。

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！！