

まつくり



便り

No.2 2010/7/30発行



院長メルマガ Dr.フーのキトキト！整形外科散歩道
サイト <http://www.kitokito.cc>
購読無料

医療法人社団 nagomi会

まつだ整形外科クリニック

埼玉県熊谷市弥藤吾180-1

TEL: 048-567-0753

ホームページ: <http://matsuda-seikei.jp/>

【診療時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	休	○	○	○
15:00-19:00	○	○	診	○	○	14:00まで

休診日・・・水曜・日曜・祝祭日

【交通案内&地図】



バスをご利用の場合・・・高崎線熊谷駅(北口)より

朝日バス：妻沼下町下車 徒歩3分

院長紹介



院長： 松田 芳和（まつだ よしかず）

【略 歴】

昭和42年 富山県生まれ 行田市公立小・中学校出身
昭和61年 熊谷高校卒業
平成6年 富山大学医学部卒業
平成17年 Florida Orthopaedic Institute 留学
平成19年 湘南鎌倉人工関節センター 整形外科部長
平成22年 5月1日 まつだ整形外科クリニック開院

【資 格】

日本整形外科学会認定 専門医
日本整形外科学会認定 **リウマチ専門医**
日本体育協会公認 **スポーツドクター**

【主な業績】

平成17年 第7回欧州整形外科学会 優秀演題賞
平成18年 John Insall Traveling Fellow (日本人2人目)
平成19年 JOA-HOKA (日本-香港) Travelling Fellow

<その他> 講演・学会発表・論文掲載など多数

《初のフルマラソン》

「人生フルマラソンなり！」

まつくりにも貼ってある二人の娘との写真。これは二〇〇七年に完走した人生初のフルマラソン完走後の写真です。二〇〇六年よりジョギングを始めて一年半。最初のフルマラソンに選んだのは、大好きなハワイはホノルルでした。土砂降りの雨の中でのスタート。ピシヨピシヨになり、フラフラになつてのゴールでしたが、完走した充実感、達成感は筆舌に尽くし難い快感！でした。その後も年に数回、ハイマラソンを中心に大会に参加しています。



走っていて何が楽しいの？とよく聞かれます。辛しい苦しい、タイムが悪いと落ち込みます。それでも走り続けます。挑戦し続けます。私にとってマラソンは人生そのもの。人生フルマラソンなり！

「編集後記」院長の独り言

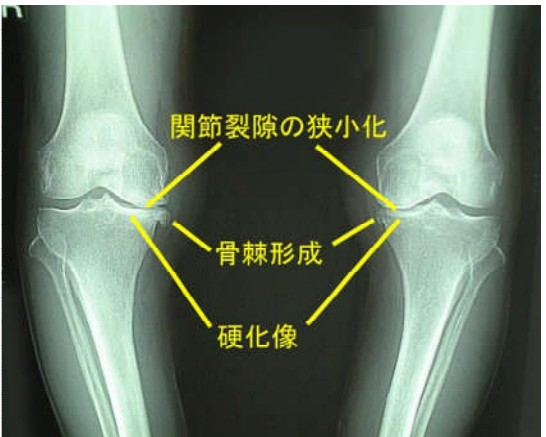
「まつくり便り」第二号。いかがでしたか？サプリメントが効かないと知ってショックを受けたみなさん、ごめんなさい。でも飲んだサプリメントを膝に到達させるには毎回六〇〇錠飲む必要があるという報告もあるそうです！。全く効果がないとは断言できませんが、あまり期待は抱かないほうが無難でしょうね。

それにしても最近の猛暑には閉口します・・・この時期は熱中症が恐ろしいですね。こまめな水分補給が大切です。私も夏に走る時はウエストポーチにスポーツドリンクを入れて走ります。それから小銭に携帯も。途中で水分を購入したり、万が一に備えて連絡できる携帯も大切です♪

さて、**まつくりにはMRI**（エム・アール・アイ）が**設備**されています。レントゲンではわからない軟骨や靭帯、軟部組織の状態が詳細にわかります。椎間板ヘルニアや膝の軟骨・靭帯、肩の腱板の状態などその有用性は計り知れませんが、次回MRIについてお話しします。

乞うご期待！

（院長）



レントゲン上では、軟骨がすり減るに従って、関節の隙間が狭くなり、骨のとげ（骨棘）が形成されてきます。さらに、骨がぶつかり合って硬くなり（硬化像）ます。

「ヒアルロン酸」の関節内注射

高分子ヒアルロン酸の関節内注射の効果

- ・ 関節の痛みを抑える
 - ・ 炎症を抑える
 - ・ 関節の動きを良くする
 - ・ 軟骨の摩耗を抑える
- まずは**週一回、五回続ける**



「こと」を目安に注射するのが効果的と言われています。

《「あついで」の「あついで」》

皆さんこんにちは。梅雨も明けて連日うだる様な暑い日が続いています。まさに「あついで」熊谷」です。この時期は「熱中症」に要注意です。まつくり看護課より「熱中症」をテーマに書いてもらいました。ぜひ、参考にして下さい。暑さに負けず皆様に少しでも元氣と活力、そして信頼と癒しを感じてもらえるように「あついで」まつくり「精神」でスタッフ一同頑張ってくださいと思います。どうか宜しくお願いします。さて、先月発行しました「まつくり便り」第一号はなかなか好評で300部以上発行しましたがすくなくなくなりました。第二号を期待されていた患者さんの声も数多く頂戴し（嬉しい悲鳴〜！）今回の発行に至りました。さて、開院して3か月になりますが、この間たくさんの方の招待講演をこなしました。簡単に紹介します。四月一八日（東京国際フォーラム）五月二六日（東京品川）六月二七日（軽井沢病院）七月一〇日（東京千代田区）全て人工膝関節置換術や膝の治療についてです。膝の治療（手術）でお悩みの方。相談して下さいね。MRIなどで精査をすることも有です。まつくりで撮影できますので、こちらにも相談して下さい。

熱中症について

梅雨明けとともに襲ってきた「あついで」熊谷」ですが、この時期必ず耳にするのは「熱中症」です。

「熱中症」とは、発汗や循環機能に異常をきたし、**体温の調節がうまくできなくなる**ことによっておこる体の不調を総称した症状で、主に4つに分類されます。

- 一・**熱疲労**：水分不足による脱水症状・血圧の急激な低下による頭痛やめまい。
- 二・**熱けいれん**：大量の発汗後に水分だけを補給して、塩分やミネラルが不足した場合に起こるお腹やふくらはぎの筋肉の痛み・けいれん。
- 三・**熱失神**：末梢血管の拡張によって血圧が下がるために起こるめまいや失神。
- 四・**熱射病**：体温調節のために中枢機能が麻痺。体温が40℃以上上昇し、発汗なく吐き気・頭痛・意識消失を起こす。



「熱中症」は、幼児から高齢者まで年齢を問わず起こります。予防には「**体調管理**」と「**まめな水分補給**」です。十分な休息・栄養をとり、まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう。（まつくり★看護課）

素朴な疑問「Q&A」

グルコサミン・コンドロイチンなどのサプリメントは膝に効果があるの？

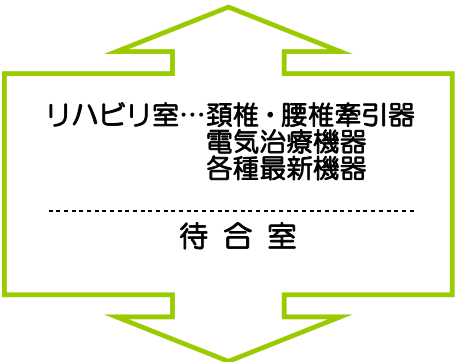
「これを飲んで快適に歩けるようになりました！」という胸躍するような宣伝文句。これにかけてみよう！と「藁をもつかむ」思いで購入している人も少なくないようです。でも、本当に効果があるのでしょうか？ グルコサミン、コンドロイチンは軟骨の成分ですから、悪くはありません。でも、飲んで胃や腸で吸収された成分は全身に回り、「**膝にはほとんど到達しない**」と言われています。しかもこれらの成分は、腸で吸収される時には他の食品と同様に「**アミノ酸や糖質に分解されてしまう**」のです。アミノ酸や糖質は他の食品にもたくさん含まれています。わざわざ高いお金を出して購入する必要があるのでしょいか？ 国内外におけるほとんどの論文はこれらの成分のサプリメントを飲んでも「**効果なし**！」という考えが一般的です。サプリメントとは体に不足している栄養を補う「栄養補助食品」であり薬ではありません。現時点では関節の中に直接注入する「ヒアルロン酸」が医学的には最も信頼できる最良の治療法と思われる。

基本方針

何でもお話をください。
患者さんの利益を第一に考え、**レベルの高い医療を提供**します。医療における良き相談窓口になります。

診療内容

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
関節疾患（膝・股・肩・肘・手・指・足など）
リウマチ疾患
脊椎疾患（頸椎・胸椎・腰椎など）
スポーツ障害
骨粗鬆症（予防と治療）
外傷（骨折・靭帯損傷など）
小手術（腫瘍・腱鞘炎・ガン
グリオン・巻き爪など）
インフルエンザ予防接種



ヒアルロン酸のおはなせ

最近「ヒアルロン酸」という言葉がテレビや雑誌などで数多く取り上げられています。特に化粧品や健康食品などの宣伝で耳にする機会が多いですよね。そもそもヒアルロン酸とは何でしようか？

ヒアルロン酸の特性

もともとヒアルロン酸は目・皮膚・関節など体内に含まれている成分です。優れた保水力で注目されており皮膚に潤いを保つ化粧水やスキンケアクリーム、そして医薬品にも使用されています。

【優れた保水力】 ヒアルロン酸は鎖状の構造をしており、細胞の間で水を保持し、細胞に適度な潤いを与えています。その保水力はとても優れていて、1グラムでのリットルの水を保持するといわれています。

【粘性・弾性】 非常に高い粘性（ねばりけ）と弾性（元の形に戻ろうとする性質）があります。

【細胞の修復】 傷口が治る時や、炎症がおこった時などに、細胞を修復する働きに関与すると考えられています。

からだの中のヒアルロン酸

ヒアルロン酸は、からだの中のねばりけをよじこ

存在しています。

関節

関節液の入っている関節腔や関節軟骨などに含まれ、関節の動きをよくしたり（潤滑作用）、クッションのように衝撃を吸収する働きをしています。

皮膚

皮膚に多く含まれ、肌の乾燥を防ぎ、ハリを与える役割を担っています。

目

硝子体に多く含まれ、目の形を維持しています。

関節の痛みの原因

正常な関節の表面はガラスのようにつるつるした軟骨（硝子軟骨）で覆われています。これがクッションとして衝撃を吸収したり、動きを滑らかにします。

初期～中期

軟骨の表面がざらざらして弾力性が低下し、力のかかる部分の軟骨がだんだんと擦り減ってきます。さらに、関節を包む滑膜にも炎症が起きます。

中期～末期

軟骨が徐々に消失し、痛みだけでなく骨の変形が進行して、多くの場合の脚こなってしまう。