

# まつくり院長通信

当院改修工事のため騒音など、ご迷惑をおかけしています。

まつくりは、みな様の健康のために進化し続けます！

## 今週の花・言・葉

### ❁ 姫水木(枝)

思いやり

### ❁ トルコキキョウ(緑花)

良い語らい

### ❁ カーネーション (緑花)

純粋な愛情

### ❁ サンダーソニア (オレンジ花)

愛嬌

### ❁ ヒペリカム (緑実)

秘密



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆ 変形性腰椎症の腰痛患者にグルコサミンは効果なし！！

ノルウェーOslo 大学病院の Philip Wilkens 氏 JAMA 誌 2010 年 7 月 7 日号

変形性腰椎症がある慢性腰痛患者がグルコサミンを服用する頻度は高まっています。にもかかわらず、その有効性を調べた質の高い研究はほとんどありませんでした。そこで著者らは、グルコサミンが処方薬としてのみ用いられているノルウェーで、試験を行いました。

【結果】

グルコサミンは、これらの患者の疼痛関連の機能障害や痛みの強さ、QOL（生活の質）の改善に効果がないと結論しました。

\*院長よりコメント！

残念ながら巷で宣伝されているグルコサミンは腰痛には効果がありません！日常生活での姿勢に気をつけたり、腰痛体操などで筋力を維持するほうがとても大切です！（^^  
高価なグルコサミンにお金を使うよりも、別なことに有効利用しましょうね～♪♪