



変形性関節症シリーズ



その1：変形性膝関節症について

変形性関節症は関節軟骨の老化、変性、減少によっておこる病態です。加齢によりだれでもある程度は進行しますが、個人差が大きく、ほとんど症状のない人から手術が必要な人まで様々です。日本人はO脚になる人がほとんどですが、若い頃にスポーツで膝を酷使したり怪我をした経験があると早く進行します。関節軟骨には再生能力がほとんどないので、減った軟骨を増やすことはできません。それでも膝の痛みを軽くすることはできます。一つはヒアルロン酸の関節内への注射です。ヒアルロン酸の役割は関節の滑りを良くする（潤滑）ことと関節軟骨に栄養を運ぶことです。関節軟骨には血流がありませんので関節液が軟骨細胞に栄養を運んでいます。加齢により関節液のヒアルロン酸が徐々に減って来ますが、ヒアルロン酸を注射で補うことにより軟骨の深部にまで栄養が到達し、潤滑機能も向上してきます。ヒアルロン酸は鎮痛剤ではないので即効性はありませんが、注射を続けることにより関節内の環境が良くなって痛みが軽減してきます。最近ヒアルロン酸には炎症を治める効果もあると言われていています。ヒアルロン酸は飲んで消化液で糖とアミノ酸に分解され関節には全く行きませんので、巷の宣伝には騙されない様にくれぐれも気をつけて下さい。コラーゲンも同様です。

膝痛を軽減させるもう一つの方法は大腿の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることです。大腿四頭筋の萎縮が進行してくると膝が不安定となり、体重をかけた時に（特に階段を下りる時）瞬間的にO脚が強くなり痛みが増します。四頭筋を強化することにより膝の安定性が増し痛みが軽減してきます。大腿四頭筋の訓練は関節液のヒアルロン酸を増やすとの報告もあります。そのため病院のリハビリでは主に大腿四頭筋の強化運動を行っています。医療以外で重要なことは、ご自身で体重が標準体重に近づく様にしっかりと管理し、生活を洋式化して膝の負担を減らし、変形性膝関節症の進行をなるべく遅らせることです。

整形外科医 種田 陽一

令和1年度 各種健診・大腸がん検診について



◆ 清須市国民健康保険特定健診・後期高齢者健診

受付実施期間：7月9日(火)～12月27日(金)

予約を承ります。ぜひお早めにお申込みください。

空腹でお越しただければ当日の健診が可能な場合もあります。

◆ 大腸がん検診

受付期間：7月9日(火)～12月27日(金) ご提出分まで

◆ 企業健保特定健診（集合B契約）も実施しています（4月～）

ご不明な点がございましたらお気軽に受付におたずね下さい。

健康教室へのご参加 ありがとうございました

7月6日(土)に第13回ゆうあい健康教室を開催いたしました。
お申込み多数で定員を増やし、38名ものご参加をいただきました。
今回は腰の体操で、皆さまとても熱心に取り組んでくださいました。
ホームページのブログに参加風景も載せています。ぜひご覧下さい。

次回は11月に愛知医療学院短期大学の学祭と同時開催の予定です。
詳細が決まり次第ご案内いたします。
みなさまのご参加をお待ちしております



夏期休診について

誠に勝手ながら、**8月10日(土)～15日(木)をお休み**とさせていただきます。

なお、**ほかの平日は平常通り診療を行います。**

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



ゆうあいクリニック ◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学（理学療法士・作業療法士を養成しています）が運営するクリニックです

診療内容

内科・小児科・整形外科
外科・リハビリテーション科

診療時間

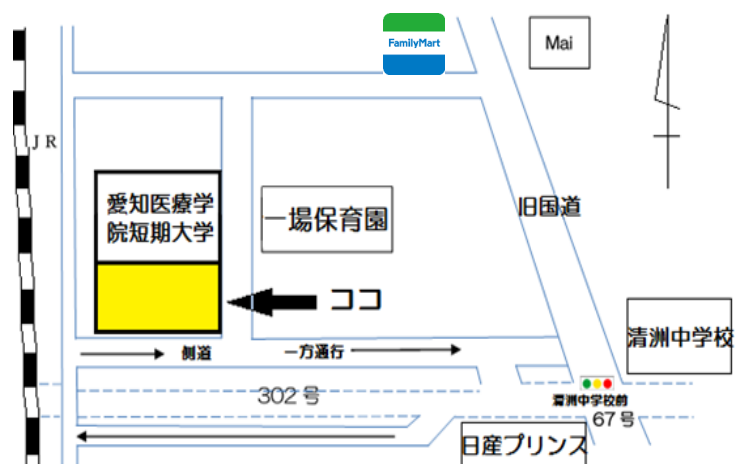
月～金 9:00～12:00
13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



付近略図



〒452-0931 清須市一場 518
TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。