

湯宿温泉接骨院だより

2006.05

第11号

Tel 0278-50-9022
Fax 0278-64-2266

【近況報告】

近況報告は私事の宝庫ですが、更に私事の報告です。この度、群馬県知事認定の上級温泉アドバイザーの認定を受けました。今回が第1回の認定だったのですが、46人が認定を受けたそうです。しかし、温泉アドバイザーは何をするのかご存知の方は少ないと思います。しばしば高血圧に効果のある温泉はとか、糖尿病に効果のある入浴方などはと質問を受けますが、それは温泉医の仕事です。温泉アドバイザーは温泉に安全に入ってください為の案内等をおこなっています。ご質問ございましたらどうぞ！

4月より昼食付送迎サービスを沼田も始めました。時間の都合で下町しか行けません。スーパーこいけに毎週木曜日の8時にお迎えにいきます。現在4名の患者さんに利用いただいています。ご利用いただける方がいらしたら申し込み、ご紹介下さい。

【今月の商品紹介】

今月の商品紹介は、**節々爽快MSM粒**を紹介します。

節々爽快はすでに多くの患者さんにご愛飲いただいています。関節症に有効と考えられているグルコサミンを主成分とした健康補助食品です。関節症は軟骨がすり減り骨と骨がぶつかることにより痛みを発生します。**関節症は誰にでも発生**します、体を動かし活動するときには必ず関節に圧力が加わります。そして少しずつ磨耗され減ってきます。

関節軟骨は70%くらいが液体で20%がコラーゲン繊維、10%がプロテオグリカンというムコ多糖蛋白で構成され、スポンジのようなクッション性を持っています。このスポンジ用の働きで骨と骨がぶつかるのを防いでいるのですが、年齢とともに必ず減少していきます。また、通常では再生されないとさせています。

唯一グルコサミンだけが、**1日の目安として1,500mgを摂取**すると**軟骨がある程度再生**しているのではないかとされている成分です。よく、「以前はぜんぜん痛くなかったのに最近になって急に痛くなっ

た」といわれますが、軟骨の減少は成人以降は毎日進んでいます。必ず減少するなら少しでも長持ちするように予防することが肝心です。痛いと思ったときには既に軟骨がかなり減少しているはず、今痛くない人も出来るだけ長く使いたい人は少量ずつでも飲用されることをオススメします。ちなみに軟骨が減っているけれどあまり痛みを感じてない人もいます、この方たちは体重に対する筋肉の力が強いので関節にあまり負担がかからないでいられる人です。よく病院で『痩せなさい』といわれるのはこのためです。でも痩せるよりは筋力を強くするほうが簡単ですよ。接骨院日より 9 号で紹介したスーパーテクトロンはまさにそれです。

【健康お役立ち】

R I C E は間違っていた？

R I C E とは急性外傷の応急処置として用いられる (R) 安静、(I) 冷却 (C) 圧迫 (E) 挙上を意味する英語のそれぞれ頭文字をつなぎ合わせた造語です。昔の高名な医師が提唱したことから、今日まで疑う余地のない正しいものとして行われてきました。

私もつい最近まで信じていました。ところがへそ曲がりの整形外科医の先生がこれに異論を唱え、冷却は必要なく暖めたほうが治りが早くなると言い出しました。

その先生は自分の病院で内視鏡などで膝の手術を行った患者さんに温罨法を施した後、翌日から歩行を指導しているそうです。当院でも急性外傷の患者さんに冷罨法を行わず、温罨法を施したところ治癒が早くなっていると感じています。

ただし、暖める前に患部を圧迫する必要があります。圧迫しないで暖めると腫れが強くなるので注意が必要です。

【作品紹介】

沼田市上沼須
角田 みさを さん

ありがとうございました。

愛^{いと}し子を見守る
笑顔の
パ
パ
と
マ
マ