

心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.4

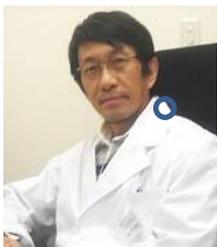
この時季に 起こりやすい症状は？

2021年6月号

6月はジメジメと湿気が多く、逆に冬の時季はカラカラと乾燥していると言った感じがしませんか？しかし、実際に湿度計を見ると、夏の時季と冬の時季とでは湿度は大きく変わらない日もあります。なぜかと言いますと、同じ湿度でも夏場と冬場とでは人体の感じ方が違うのですが、これは温度の差によって、空気中に含まれる水分量が違うために起こるのです。

つまり、気温が高いと空気中に存在できる水分量が増えるので夏場は多湿になりやすく、逆に、冬場は気温が低いので空気中に存在できる水分は少なくなるため乾燥しやすくなります。そのために例え、同じ湿度でも夏はジメジメとした感じがしてしまうのです。

主な症状	その対策は
食欲不振、下痢	湿度が高いと体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良をきたしやすくなります。冷たい飲み物や食べ物は消化不良を悪化させるので、温かいものを取るようにしましょう。
体がだるい、不眠、不安感	梅雨の時期には低気圧が続きますので、自律神経が乱れて副交感神経が優位になりがちです。日中には交感神経を優位にさせ、朝には太陽の光を浴びると、体内時計はリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替わります。
むくみ	湿度が高いと汗として体の水分を排泄することができずに、体内に水分が溜まってしまふことでむくみやすくなります。むくみを解消するには、余分なナトリウム(塩分)と共に水分を排泄してくれる「カリウム」をとりましょう。



当クリニック
林衆治院長

季節の変わり目は体調を崩しやすくなり
がちです。免疫力の向上、疲労回復
に効果のある高濃度ビタミン点滴
メニューがおすすめです。ぜひお試し
ください。



今号では、岩田先生にお忙しいところお時間を頂き整形外科領域に関係するサプリメントの効用、関節の再生医療の効用についてご意見をお伺いさせていただきました内容をレポートします。

岩田先生は、名古屋大学大学院医学系研究科整形外科学第5代教授として人工関節置換術、骨切り術、血管柄付き腸骨移植術などの股関節外科手術を積極的に行い、現在の日本整形外科学会基礎学術集会の礎となった「骨・関節の基礎を語る会」を主催し、日本の整形外科基礎研究の広がり貢献され、骨形成因子を含んだ同種脱灰凍結乾燥骨を骨移植術に応用し、ハイドロキシアパタイト含有ガラス複合体をチタンステム表面にコーティングした緩みの少ない新しい人工股関節を完成された方です。

当クリニック整形外科医師
岩田 久先生

記者:早速ですが、**サプリメントの効果について**お聞きしたいのですが、最近、どのテレビ、ラジオを見聞きしていてもヒアルロン酸、コンドロイチン硫酸、コラーゲンとかの飲むサプリメントの宣伝が流れていますが、高価なものもあれば安価なものもありますが、実際に効果はあるのでしょうか？



例えば、ヒアルロン酸の関節内投与(注射)に関しては、膝関節と肩関節のみ保険(診療報酬)で公的に認められています。これは科学的データに基づき有効性が認められているからです。あなたの質問のヒアルロン酸の経口摂取の効果については、自覚的に痛みが良くなったというものであって、例えばX線(レントゲン)検査などで**改善したというような科学的データではない**のです。単純に考えれば、ヒアルロン酸のような巨大分子は腸管で吸収される時分解されて低分子の状態になってしまう筈ですから、直接関節軟骨に取り込まれて良くなるとは考えにくいと思います。もちろん効き目はあるはずだという反論もあるでしょう。

一般にサプリメントとして販売されているものは、**科学的データとして有効性が認められていないために保険では認められていません**。しかし、全く効かないというデータもないのです。あるいは個人差があるということも可能性としてはありうると思います。

従って、私としては『これは効き目がないから飲むな』と言うことを患者さんに伝えることはできないんですよ。今、サプリを飲んでいる方は、ご本人が判断して、有効でないものは続けないようにしていただきたいと思います。現在市販されているものでも、科学的に有効性が明らかになれば将来厚労省が薬として認めることになると思いますよ。

記者:最近、関節の再生医療としてPRPとか幹細胞療法が注目されていますが、どのような治療法で、どのような効果があるのでしょうか？



関節は、普段の生活の中で最もよく使う組織です。その関節も加齢や過度に使い過ぎたり、スポーツなどによる損傷等々、様々な生活・行動変化で傷めてしまうケースが多くありますね。患者様からどれだけ治療してもその時は良いがしばらくするとまた痛みが出てきてなかなか良くならない、と言った声を耳にします。通常の治療やリハビリで改善しない場合や早く治したい場合などに、**今、自由診療としてPRPと幹細胞を用いた治療方法があります**。これを**関節や関節周辺に投与(注射)すると、炎症を抑え、軟骨や半月板、筋腱付着物など悪い部分に接着して組織を修復**することで、**症状に顕著な改善を促す治療方法**です。特に、関節が動きづらい、関節周囲に炎症がある、スポーツなどで関節を損傷してしまった、変形性関節症を持っている方々などには効果が高い治療方法でもあります。当クリニックでも林院長先生が患者様から少しの脂肪を採取し、クリニック内にある培養施設で採取した脂肪組織中の幹細胞を抽出して、それを何倍にも増殖させ使用します。また、血液を採取し、その血小板画分からPRPを分離して、注射すると言った治療方法です。

「昭和ばあば」の知恵シリーズ



私が若かったころは嫁入り先で姑に教えていただいた山菜のアク抜きはもっぱら釜戸に残った灰でアク抜きをしたもんだよ。と言っても今頃は釜戸もなく、灰を手に入れるのも困難かな？もし手に入れば一度お試しあれ！次号からは「健康の知恵シリーズ」としてお届けします。ご期待してね！

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日

