

心・体・暮らしに寄り添う クリニック ちくさヒルズ通信 NO.19

高濃度ビタミン点滴が 今、注目されています！

2022年9号

ビタミンCは、老化や、心臓病・がんなどの生活習慣病を誘発する活性酸素を抗酸化作用で無毒化します。また、活性酸素から肌を守り、皮脂の分泌を抑制してニキビの予防・改善も期待できます。

ビタミンCには免疫力の増強作用、エイジングケア作用や、活性酸素から肌をまもり、皮脂の分泌を抑制することでニキビの予防・改善にも効果があります。

高濃度ビタミンC療法はレモン約2000個～3000個の高濃度のビタミンCを静脈内に点滴し、体内の血中濃度を急激に上げることで免疫力を向上させたり、エイジングケアの効果が期待できる治療方法です。また副作用のないがん治療としても注目を集めています。



エイジングケアで期待される効果は、

紫外線によるメラニンの生成を抑えて、既に作られたメラニン色素を還元し肌を白くします。紫外線により破壊されたコラーゲンを再生することで、肌のハリ・つや・しわ・たるみの改善が期待できます。化粧のノリが良くなり、もちもちとした素肌になります。強力な抗酸化作用と免疫力アップ作用が期待できます。血液中のビタミンC濃度を高め、老化の原因となる活性酸素を抑えます。その結果血液の壁が丈夫になり、血液の循環が改善されます。

当クリニックではこんな患者さん方が多く来院されています。

- ・免疫力を高めて、風邪やインフルエンザなどの感染症のリスクを軽減したい
- ・エイジングケアをしたい ・老化を遅らせたい ・体が疲れやすくなっている
- ・抗凝固薬を摂取している方 ・肌を白く美しくしたい ・肌のシミやくすみ、肝斑が気になる
- ・肌荒れを治したい ・肌のシミやくすみ、肝斑が気になる ・肌荒れを治したい
- ・アトピー性皮膚炎がある・日焼けした肌色を早く戻したい
- ・喫煙をしている(喫煙はビタミンCを大量に体内から減少させます)
- ・親戚や家族にガンにかかった人がいる



当クリニック
林衆治院長

当クリニックで使用する製剤は、国内産のビタミンC製剤と違い、防腐剤は一切入っておりません。

また、高濃度ビタミンC点滴療法の世界の中でもすでにこの治療においては30年程の実績をもつアメリカ・カンザス州の「リオルダンクリニック」と同じ点滴方法、同じビタミンC製剤を使って治療を行っておりますので、安心・安全に高濃度ビタミンC点滴療法をお受けいただくことができます。

お気軽にご相談ご来院ください。

今号では 「変形膝関節症」の治療についてお話ししましょう！



当クリニック
整形外科医師
岩田 久 先生

変形性膝関節症に効く治療法として一般的には保存療法である・運動療法・薬物療法と外科的療法の・手術療法と言う3種類の治療方法があります。

変形性膝関節症は、膝の関節にある軟骨が少しずつすり減って、骨が変形してしまう中高年に多い病気です。膝を動かすと痛みが生じたり、曲げ伸ばしが難しくなったりして、最終的には歩くのも困難になります。変形性膝関節症は少しずつ進行するので、早めに治療を始めましょう。

変形性膝関節症の治療法には大きく分けて、手術をせずに運動や薬で症状を緩和させる保存療法と手術療法の2種類があります。まず取り組みたいのが、保存療法にあたる運動療法とつらい痛みへの対症療法の基本となる薬物療法です。保存療法を2～3か月続けても効果がなく、さらに膝の痛みや変形が悪化している場合は、手術療法が行われます。ここではまず、運動療法についてご紹介してみしましょう。次号以降では薬物療法、手術療法を順にご紹介していきます。

変形性膝関節症が進行すると、痛みで足を動かさなくなるので、膝の周りの筋力が落ちて、関節の安定性が悪くなりますから、ますます膝に負担がかかって痛みが強くなるという悪循環に陥りがちです。この負のスパイラルを断ち切るためには、膝の周りの筋肉を鍛えて、膝の負担を軽減する必要があります。

運動療法は、変形性膝関節症をはじめとする膝痛の改善に効果的で、ウォーキングなどの有酸素運動や簡単な筋トレ、ストレッチなどを取り入れて、運動習慣を身につけましょう。ただし、運動療法のやりすぎは症状を悪化させる場合がありますから、無理のないように医師や理学療法士と相談しながら行うことが大切です。

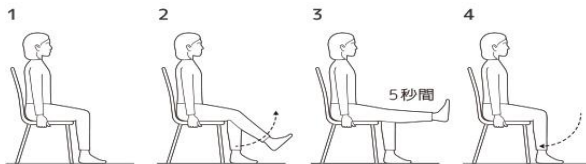
ここでは、自宅で簡単にできる運動療法をご紹介します。

まず太ももの前にある筋肉のトレーニングです。

背もたれのある椅子に深く腰掛けます

片足をゆっくり水平まで持ち上げ、5秒間キープし、またゆっくりと元に戻します。この繰り返しを5

回を目安にしてみてください。



次に膝の動きをよくするトレーニングです。

足を伸ばして座り、かかとの下にタオルを置き、

かかとをゆっくりとお尻に近づけて、できるだけ膝を

曲げます。そして、かかとをゆっくりお尻から遠ざけて、

できるだけ膝を伸ばします。この繰り返しも5回を目安に左右股関節に行ってください。



健康の知恵袋

今日のお話、私も岩田先生から教えられて今も癖のようにやっています。

長く続けられる秘訣は、はじめは続けることの意識すぎは禁物、何気なく暇なとき、テレビを見ているときなど片手間に、ながら族的に始めることが秘訣！頑張ってください！



広報紙
発行

「クリニックちくさヒルズ通信」
医療法人財団榊原会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種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 医療法人財団榊原会 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

