

◆公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、当院の整形外科非常勤医師として勤務している立原章年(たちはら あきとし)医師から変形性膝関節症についてお知らせいたします。

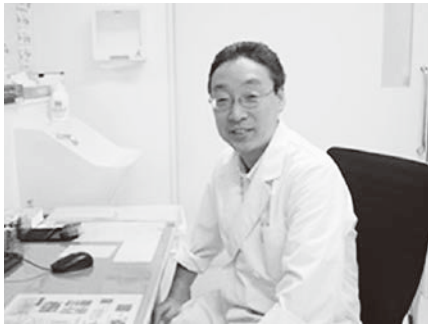
変形性膝関節症は、膝の関節の軟骨が傷つくことで、関節に炎症が起こり、痛みが生じる病気です。軟骨が傷むと、動かしたときの衝撃が吸収できなくなり、非常に強い痛みを生じます。疼痛のため身体活動が低下しますが、痛みのため体を動かさないでいると膝周りの筋肉が落ちてしまいます。脚の筋肉は関節を動かしたり、安定させたりする働きをしています。

筋力が低下すると膝関節は不安定になり、さらに病状が進む悪循環に陥るため、適度な運動が必要になってきます。

過度な負荷や階段昇降(特に下り)は逆に膝を痛めてしまいますので、自転車、ウォーキングや水泳などの無理のない運動をお勧めしています。

当院整形外科外来では、健康生活をサポートするために、痛み止めの内服薬や外用薬を処方したり、膝関節内ヒアルロン酸注射(関節軟骨の被膜保護作用、軟骨修復作用、鎮痛作用)や足底板や膝装具(不安定な膝)を作成しています。

お気軽に相談ください。



立原 章年 医師

○整形外科外来診療日および受付時間
診療日：毎週 月・火・水・木・金
受付時間：午前8時30分から正午まで

問 公立小野町地方総合病院 総務課
☎72-3181

あなたの健康づくり応援します 『ふくしま健民カード事業』が始まります！

6月11日から、小野町で「ふくしま健民カード事業」が始まります。ふくしま健民カード事業とは、町の健康づくり事業に参加するなど、健康のための活動を気軽に、無理なく、楽しく継続して行えるよう、皆さんの健康づくりをサポートするものです。

また健康づくりの活動を行うことでポイントが貯まり、一定のポイントを貯めると、ふくしま健民カードが発行され、県内の協力店でお得な特典を受けることができます。

詳しい参加方法や内容はおのまち広報6月号などでお知らせします。皆さんの健康づくりのためにぜひご参加ください。

問 健康福祉課 ☎72-6934

ウェブサイトもご覧ください。

「ふくしま健民カード」で検索、または<http://kenkou-fukushima.jp>

