

風薫る新緑に外出が心地よい季節となりました。

日頃の喧騒に急き立てられながらも、ふと上を見上げると

いつの間にか桜からまぶしい新緑の世界へと移り変わっていました。眼の疲れを癒しつつ、心身ともにリラックスできる森林浴には良い時期です。自然をめぐる幸せを実感しにお出かけはいかがでしょう？

がくとう整形外科クリニック ニュースレター第7号をお届けします。皆様の健康維持のお役に立てれば幸いです。

がくとう整形外科 ニュースレター

風が吹いても痛む“痛風”

患者さんが春先から増える痛風。最近足指以外の場所、例えば肩や肘などにも発症することが多くなっています。突然真っ赤に腫れて夜も寝られないほど痛い！ 熱を持ってまるで化膿したみたい！でも治療をすると嘘みたいに治ってしまう。そんな特徴的な症状がでる痛風について今回はご紹介いたします。ご自身の健康維持にお役立てください。

▶なぜ手足に痛風発作？

手足は冷えやすいので、低温になると溶けきれなくなった尿酸が結晶として溜まってしまうため手足で発作が起きやすくなります。結晶はトゲトゲした針状をしており、まるで関節の中に急に針が埋め込まれたような状態になってしまいます。



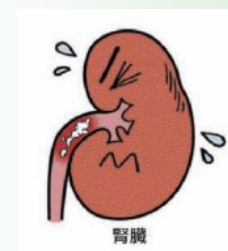
引用) 日本整形外科学会 整形外科シリーズ7 : https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/joa_007.pdf (2017.5.1参照)

▶治療法は？

消炎鎮痛剤の内服が基本です。「今までの痛みは何だったの？」というほど劇的に良くなります。

▶痛風発作が治っても気を付けたい合併症

高尿酸血症が続くと、尿路結石や腎不全、心筋梗塞や脳卒中の合併症が心配になります。



▶治療目標は？

痛風発作の経験がある方の尿酸目標値は5台です。なぜなら6以下になると沈着した尿酸結晶が溶け出すからです。最近の治療薬は効果が高いため、高尿酸血症の方は一度医師にご相談ください。

▶食べ物以外にも、特に春先に気を付けたいことは？

運動習慣の無い方が、急に激しい運動をすると筋肉が壊されて尿酸が増え発作が起きることもあります。また、脱水の発生しやすい時期でもあります。血液中の尿酸濃度を下げるためにも水分を十分にとり痛風発作の発生を予防しましょう。



院長 藤田正

がくとう整形外科 ニュースレター

リハビリの豆知識：動かさないと痛くなる！？

たくさんの健康なボランティアさんにご協力いただき、体を動かさないと痛みを感じやすくなるか確かめた研究が複数あります。例えば骨折してない健康な手を4週間ほどギプスで固定すると、その後どのような事が起きるのか？

結果は、多くの方が痛みを感じやすくなってしまいました。中にはその状態が1カ月経っても元に戻らない方も。これは、不活動の状態が長く続くと、手からの刺激が無くなるためとされています。

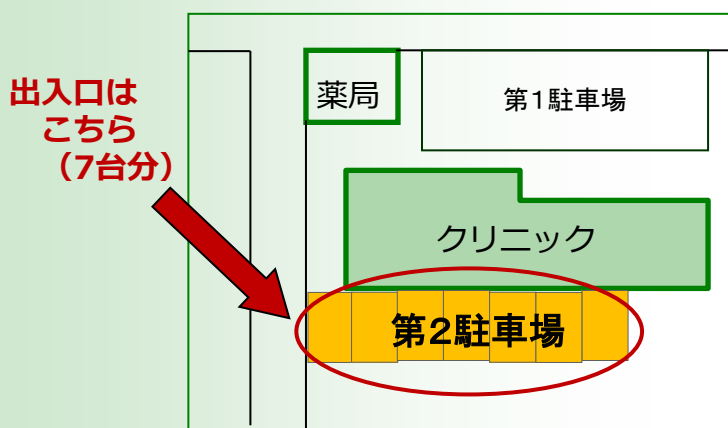
そのため、ケガをした時には、治療のために患部を固定・安静にすることはとても大切ですが、このような不活動により生じやすくなる痛みを抑制するためにも患部の状態をチェックしながらできる限り速やかに運動を再開することも大切になります。



引用) 日本整形外科学会 整形外科シリーズ13 <http://www.jssh.or.jp/ippan/sikkan/pdf/13toukotsu.pdf>

第2駐車場ができました（第1駐車場もこれまで通りご利用下さい）

駐車場が不足しご不便をお掛けしておりましたが、先月クリニックの南側に駐車場を整備しました。第1駐車場が満車の場合には、クリニックの裏側にある第2駐車場のご利用をお願い致します。



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション
〒411-0842 三島市南町8-8 ☎ : 055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp