ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話：0967-46-2121
第32号
（2006年4月）

ヒアルロン酸と関節のおはなし

ヒアルロン酸は、もともと体内（目や皮膚や関節など）に含まれている成分です。ヒアルロン酸は、その優れた保水力で注目を集めています。現在、医薬品の原料としても使われています。

ヒアルロン酸は、鎖状の構造をしています。体内では、細胞の間で水を保持し、細胞に適度な潤いを与えてくれます。また、高い粘性（ねばり）と弾性（元の形に戻ろうとする性質）が特徴的です。関節の中では、皮膚、目、関節に多く含まれています。関節では、関節の動きを良くしたり、クッションのように衝撃を吸収する働きをしています。

大事なことは、このヒアルロン酸は、加齢とともに、減少していきます。ヒアルロン酸が減少すると、肌のハリがなくなったり、関節の動きが悪くなり、痛みを感じるようになるのです。赤ちゃんの肌がつるつるしてかわいいと感じられる人も多いのではないでしょうか。

中高年以上の方におこる関節の痛みの原因の一つにヒアルロン酸などの関節成分の減少があります。正常な関節の表面は、ガラスのようにつるつるした軟骨（硝子軟骨）で覆われています。これが、クッションとして働き、衝撃を吸収したり、関節の動きを滑らかにしています。

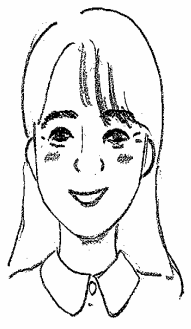
しかし、ヒアルロン酸などの関節成分が減少すると、軟骨の表面がすり減って痛みを感じるようになるのです。進行すると、軟骨がなくなり、膝の変形が生じてきます。

このため、現在、関節内にヒアルロン酸を注射し、関節の動きを滑らかにし、関節の痛みをとるような治療を行うのです。

現在、変形性関節症に効果があるとして、健康食品が多く販売されています。内服による効果の詳しいデータはありません。しかし、効果がないわけでもないようです。一般の方が購入されることを妨げはしませんが、現在、これらのものは、効果に比べれば、値段が高すぎると思われます。コストと効果を考え合わせれば、医師とはあまりおすすめはできません。

日常生活で、太ももの筋肉を鍛えたり、太らないようにするなどの日常生活の工夫が痛みを軽減する最善の方法だと思います。

NEWフェイス誕生！！



4月1日よりお世話になっております、**清永千恵（きよながちえ）**と申します。福岡に住んでおりましたが水と空気がおいしくて、のどかな小国町に帰ることが出来て、嬉しく思っています。小学5年生の息子と2年生の娘は、私の母校である万成小学校に、4月より通学しているのですが、同じ校歌を歌ってたちを見ていると、凄くなつかしくもありますが、嬉しくもあり、物忘れも多くなってきます。物覚えが悪くなり、何かと皆様にご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

花嫁修行 ダイアリー♡

花嫁修行として必要となるのはやはり料理！！包丁はフルーツナイフを年一度持つかどうかの私にとって料理は高いハードル。しかし、家で美味しい料理が待ってると思うと、仕事からまっすぐ家に帰る気になるよね」そうなんな話を聞いたら逃げるわけにはいかない。意を決して、まずは料理本を開いて、自分に出来そうな料理とそうでないものの選別から始めるぞ！

知って得する生活情報！！

食事をとり、早く入浴を済ませ、ゆっくりした時間を過ごしたいというのは誰もが思うことですが、食後1時間以内の入浴は、消化不良を起こしやすいので避けましょう。消化の為に胃腸で使われるはずの血液が、入浴すると皮膚に回ってしまうからです。必ず食後1時間以上経ってから入浴を。なるべく1時間以上あけてから食べることをおすすめします。

今月の俳句・川柳

孫の手に添ふる祖母の手甘茶杓　田　湧麓

野を焼きし村星空をうちかぶり　川津　かつみ

ナ―ス達の明るさに癒ゆ日脚伸ぶ　佐藤　須磨子

牛馬の宮の護符うけ牧開き　淡竹

大相撲横綱大関よその国　橋本　豪造

一期一会

春は別れや新しい出会いの季節ですね。我が家でも2歳下の妹が今年3月高校を卒業し4月から大学生活をスタートさせました。高校生の時から南小国を離れ寮で生活していたので改めて心配する事はないのですが、初めての一人暮らしということで親はちょっぴり心配のようです。ですが親の気持ちとは反対に本人はウキウキで、一人の生活をエンジョイしているみたいです。

先日初めて妹のアパートに行ってきましたが、意外にきれいに整理整頓されており自分の部屋と大違いだなあと思ってしまいました。家にいる時はほとんど作ることのなかった料理もしているみたいで、いい花嫁修行になって私より先にお嫁に行くのではないかと今から少し心配です。

妹の成長に気をとられてばかりもいられないので自分自身も負けないように頑張ります。

うっかりハチ兵衛）

編集後記

今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！！ご意見、ご要望がありましたら、どしどしスタッフまでお気軽にお寄せ下さい。