



ぽっかぽか

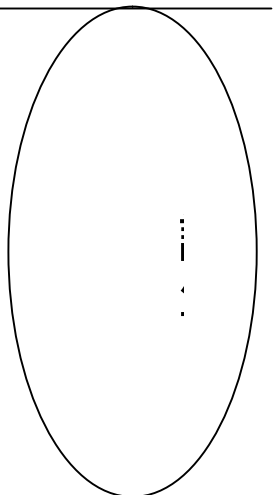


発行所
おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話:0967-46-2121

第50号
(2007年10月)

うりぼうのつぶやき



線維筋痛症について

からだの広汎な部位の激しい慢性疼痛とこわばりがありま
か？このような症状を示す病気には、いろいろ原因がありま
すが、そのなかのひとつに線維筋痛症という病気がありま

線維筋痛症とは、全身に激しい痛みが生じる病気です。その痛みは、軽度のものから、激痛まであり、耐え難い痛みであることが多くあります。痛みは、部位が移動したり、強さや変化が激しく、日常生活に支障をきたすことがあります。原因は不明ですが、遺伝的要素や、ストレス、ホルモンの異常、自律神経の乱れなどが関係していると考えられています。診断は、医師の診察と問診によるもので、血液検査や画像検査は、現時点では診断に役立ちません。治療は、薬物療法と非薬物療法（運動療法、認知行動療法、物理療法）の組み合わせが効果的です。患者さんご自身の生活習慣の改善も大切です。

は、関節リウマチや筋疾患など、他の病気と区別する必要があります。治療には、薬物療法（非ステロイド性抗炎症薬、抗うつ薬、抗てんかん薬）と非薬物療法（運動療法、認知行動療法、物理療法）が効果的です。患者さんご自身の生活習慣の改善も大切です。医師と協力して治療を進めましょう。



先日の血液検査でコレステロール値が高かった。私の改善に有効なのか調べてみました。水溶性の食物繊維（腸でコレステロールを包み込んで排出してくれる）や、山芋、こんにゃく、わかめ、こんにゃく、りんごの皮、大豆、卵黄（一日一個程度）が効果的です。また、魚油（EPA、DHA）もコレステロール値を下げる効果があります。食事のバランスを良くし、適度な運動を心がけましょう。

生まれは新潟県です。お米（こしひかり）とお酒の美味い産地で育ちました。最近、物覚えが悪く、物忘れも多くなってきました。何かと皆様にご迷惑をおかけしますが、一生懸命頑張りますので、よろしくおねがいします。

今月の俳句・川柳

- 暁闇に 浮く獅子独活や 田崎 湧麓
- 秋日和 寂れたる阿蘇 登山 駅
- 曼珠沙華 峡ふかき地を 住み継ぎぬ 川津 勝視

一期一会



編集後記

「今月の俳句と川柳」はみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。ご意見、ご要望がございましたら、お気軽にお寄せ下さい。