

あんしん西宮便り

～vol.1～

雨に紫陽花の花が鮮やかに映える季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この度、今以上に患者さんに寄り添いたく不定期にはなりますがあんしん便りを発行させていただくことになりました！

医師の紹介や皆さまからよくいただくご質問、お知らせなど色々発信していければと思います。

スタッフの手作りの為、至らない点もあるかと思いますが、待ち時間の間など目を通していただくと嬉しいです。

★お知らせ★

4月から医師の診察スケジュールが変更になっております
受付に新しい担当医表をご用意しておりますのでご覧ください

トイレ前にご意見箱を設置しました
サービス面向上の為、皆さまのご意見お待ちしております！



あんしんドクター紹介

第一弾は我らが院長、青山Drです！

【ご挨拶】

あんしんクリニック西宮院長の**青山直樹**です。

私は、関西学院大学でアメリカンフットボールをしていた1991年からの4年間をこの西宮で過ごしました。

ご存知のとおり阪急西宮ガーデンズとなる前は阪急西宮スタジアムで、当時の関学アメフト部はここをホームグラウンドとして試合をし、幾度となく名勝負をしてきました。

その後私は各地の病院で勤務しながら同部のチームドクターもしていましたが、2012年からあんしん病院に勤務することになり再び西宮に戻ってまいりました。

この思い入れのある地にクリニックを開院できたことをうれしく思います。

私たちの医療とホスピタリティで、
みなさんがいきいきとした健康生活をおくれるよう
スポーツをする方がベストを尽くせるようサポートしていきます。

【経歴】

- ・H14年徳島大学医学部卒業、京都大学整形外科所属
- ・日本整形外科学会認定 整形外科専門医
- ・日本体育協会公認スポーツドクター
- ・関西学院大学アメリカンフットボール部チームドクター



【スポーツ歴】

柔道・野球・アメリカンフットボール

【趣味】

スポーツ観戦、ゴルフ、スキー、お酒など

【主な手術】

前十字靭帯再建術・半月板手術・MPFL再建術・足関節靭帯手術・他スポーツ外傷

他にも脊椎(腰・頸)・膝・肩・スポーツ医など各プロフェッショナルの医師が多数在籍しています！

次号以降またご紹介していきますのでご期待ください ^ ^

☆気になる色々Q&A☆

患者さんの気になる色々なご質問にお答えするコーナー★
今回は膝の痛みについてのよくあるご質問です！



Q.運動不足だから、よく歩くほうがいいのか？

体全身の健康のためには、歩行はいいことだと思います。しかし、痛い膝にとっては、かえって悪い結果にたつな갑니다。膝に負担をかけない運動をこころがけましょう。(水中歩行、チューブトレーニング)

Q.膝は冷やすほうがいいのか、温めるほうがいいのか？

このことは、患者さんが実感されておられることが正しいのです。入浴や保温サポーターにより膝を温めた方が痛みが和らぐのではないのでしょうか。しかし、運動しすぎたり歩きすぎたりして熱感がある場合は、冷やしてください。

Q.温めなさいと、医者にいわれたのに、どうして冷たいシップが処方されるのか？

基本的には冷シップや温シップには、患者さんが考えるほど、局所の温度を変化させません。冷シップの水分が冷感を、温シップの唐辛子成分が温感を感じさせるのです。さらに薄い茶色のシップもあります。基本的には、どれも経皮的消炎鎮痛剤が皮膚からしみこんで効果を発揮します。

Q.前の病院では、診察のたびに水を抜かれましたが、水があるから痛むのですか？

膝に炎症がおこり、軟骨が磨耗するために水がたまる原因になります。すなわち、水は痛みの原因ではなく結果なのです。まれに、大量に水がたまることで、圧迫感を伴う痛みの原因になります。その際には、水を抜きます。しかし、完全に炎症が治まっていないために、再び水がたまります。このために、水を抜くことが癖になって水がたまるとの誤解をうむことがあります。そうではありません。水は、適切な治療により自然になくなります。

Q.痛み止めは一時的で癖になり、やがて効かなくなるのでは？

飲み薬の痛み止めは、シップと同様に、消炎鎮痛剤です。炎症の繰り返しは痛みを増幅し、局所の状態にも好ましくありません。炎症を鎮める手段として、痛み止めを飲むことは意義があります。やがて、効かなくなるのではなく、それは炎症が悪化していると考えます。しかし、胃腸障害の副作用に関しては、十分に注意する必要があります。

Q.膝の注射は効くのですか？

注射に関しては、現在は主に2種類あります。一つは軟骨の保護剤のヒアルロン酸で、もう一つは炎症を抑えるステロイドホルモン剤です。基本的には、ヒアルロン酸でも十分に痛みは軽減します。ヒアルロン酸は軟骨を再生する効果ではなく、軟骨の磨耗を少なくし、痛みも十分にやわらげるのです。時に、炎症が非常に強い場合は一時的にステロイドも使用します。関節内にステロイドを注射することが、骨をぼろぼろにするとの誤解があります。全身の投与ではありませんので、そのようなデータは現在ありません。

Q.膝の内側が、痛いのにどうして膝の外側から注射するのですか？

変形性膝関節症の痛みの場所は、ほとんどの人が内側です。日本人にO脚の人が多いのは、内側の軟骨がすりへってしまうからです。しかし、関節は一つの袋であり、内側が痛い人も、外側が痛い人も、膝蓋骨(お皿)の下が痛い人も外側から注射するのです。注射した液は関節全体にいきわたります。

Q.健康食品で、軟骨が再生し痛みがやわらぐのか？

膝の痛みのための健康食品が世間に多数あります。欧米では効果があるとの報告もあります。このことに関しては、食べたヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸等の軟骨成分がどのような経路で軟骨にたどりつくのか？あるいは、全く別の原因で効果を発揮するのか等の研究成果がまたれます。結論は、効果のある人はおられると思います。しかし、病状のある時期(初期なのか?)に効果があるのではないかと推測しております。しかし、糖尿病などがある人は主治医と相談して服用してください。