

大丈夫？ ひざ関節のケアをしていますか？

- メタボリックシンドロームが気になる
- 正座をするとひざが痛い
- 足の形がO脚である
- 一日三〇分以上歩く事がほとんどない
- 起きた時ひざ関節にこわばりがある
- 階段の上り下りが億劫でエレベーターやエスカレーターを利用してしまう
- 動き始める時にひざが痛むことがある
- 歩いている時に膝の動きがスムーズでない
- 運動不足で太ももやひざ周りの筋力が落ちている
- 以前、ひざのケガをしたことがある
- 激しい動きのスポーツをする

チェックが2個以上の場合ひざ関節に負担がかかりぎみのようです。生活の改善に心がけましょう。

体にあまり負担をかけずに体づくりをするにはウォーキングがお勧めです。ジョギングに比べるとウォーキングは体に優しい運動といえますが、それでも歩行時にはひざに体重の約2〜3倍の負担がかかっています。膝関節はこうした負担を吸収する働きをしています。膝関節は大腿骨と脛骨から出来ています。関節をつくる骨同士の摩擦を防ぐために、大腿骨と脛骨の先端は「関節軟骨」と呼ばれる弾力性にとんだ組織で覆われています。また、二つの骨の間にはクッションの役割を果たす「半月板」があります。関節軟骨は加齢に伴い減っていききます。それに加えて肥満、O脚、激しいスポーツなどによって関節軟骨に過度の負担がかかると少しずつ減少し、膝を動かした時に違和感や痛みを感じる場合があります。気になる事がありましたらお気軽にご相談下さい。

院長 平田 たかひろ

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

こうした膝の症状を予防するには、日ごろから適度な運動をして膝の周りの筋肉を鍛えたり、食事に注意したりする必要があります。



ホームページをリニューアルしました。随時UPしてまいりますのでご利用下さい！

日	月	火	水	木	金	土
25 休診	26 CT	27	28	29 AM	30	31
6/1 休診	2	3	4	5 AM	6	7
8 休診	9	10	11	12 AM	13	14
15 休診	16	17	18	19 AM	20	21
22 休診	23	24	25	26 AM	27	28

- 次回のヘリカルCT 7/5 (土) 9時~12時半 です。ただ今、予約受付中です。
- 胃カメラ・大腸カメラの検査は毎日行っています。お気軽にご相談下さい。ご相談には看護師が丁寧に対応いたします。
- 夜間当番医 7/18 (金) 23:00時まで診療

【胃カメラ・大腸カメラ】

内視鏡検査を受けていますか？検査中に診断が出来、病変があった場合はその場で切除・治療が出来ます。眠って検査を行いますので検査終了まで患者様には痛い・苦しいなどの負担がほとんどありません。

♪お問い合わせはお気軽に！・・・看護師が丁寧に対応いたします♪内視鏡室より

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

☎http://www.hirataiin.com

診療時間：9時~18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士 外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 開院