武蔵浦和 めでぃかるれぽーと 初秋号

９月と言ってもまだまだ残暑厳しく、体に疲れがたまりやすい季節。健康管理には一層気を付けたいものです。武蔵浦和メディカルセンター（さいたま市南区別所７の２の１。ＪＲ武蔵浦和駅東口徒歩４分）内の３つのクリニックから、毎日を健やかに過ごすための情報をお届けします。

武蔵浦和整形外科内科クリニック

地域のかかりつけ医として 健やかで痛みのないスマートライフをサポート

尾崎大也院長

尾崎先生の健康レポート「整形外科にできること」③ロコモティブシンドロームと変形性関節症について

皆さん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群。通称ロコモ）という言葉を聞いたことはありますか。

運動器とは筋肉、関節、骨、軟骨、椎間板のことで、加齢などによってこれらに障害がおこり介護が必要な状態になる、またその危険が高い状態をいいます。骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症がロコモ３大要因とされます。

骨粗鬆症については第１回レポートで取り上げましたが、国内の患者数は推定１２８０万人。しかし実際に治療を受けているのは2割程度といわれます。骨折をすると痛みや変形が継続し、寝たきりの原因にもなります。予防は最大の治療です。40代以上の方は定期的に検査を受けられることをお勧めします。

変形性関節症は加齢、体質、体格や関節周囲のけがの後遺症などによって関節軟骨のすり減った状態をいいます。膝・股関節、指の関節、脊椎（背骨）等に多くみられ、膝関節では女性に、脊椎では男性に多い傾向があります。患者数は膝関節で約２５００万人、腰椎で約３８００万人いると推定されています。

特に膝関節症は歩行時（歩き始め）の膝痛、関節の腫れ、変形などの症状をきたし、ロコモの最も多い原因となります。膝が痛いと歩くのが億劫になり、太ももの筋力が低下。ますます膝に負担が掛かり痛みが増すため、家に閉じこもりがちになり、精神衛生にも支障をきたしかねません。

当院では変形性関節症の患者さんが少しでも痛みが少なく、生活の質が落ちないように、一人一人の体や生活に合った治療を心がけています。薬による治療には、痛み止めや漢方薬等の飲み薬、湿布・軟膏などの外用薬、ヒアルロン酸、ステロイド等の注射があります。運動指導はスポーツトレーナーの資格を有するリハビリスタッフが行います。装具による治療は足底板や膝関節のサポーターなどがあり、クリニックには週2回（火曜午後5時、水曜正午まで）義肢装具士が来院します。

また、ミューズ皮膚科ペインクリニックとも連携し、痛みの強い場合には神経ブロック注射による治療もお勧めしています。

◆

◆歯科　０歳児からの歯科相談、乳幼児歯科健診、ホワイトニング、歯列矯正を受け付けています。乳幼児歯科健診は月・火・水・土曜の午前10時～10時半と午後３時～３時半の完全予約制（土曜は午前のみ）。乳幼児期に虫歯を作らない生活習慣を身に付けられるよう、親身になってアドバイスします。

★ホワイトニング　秋から冬にかけては、結婚式や同窓会、子どもの運動会、文化祭などイベントが多い季節。人前に出る機会も増えます。白く輝く美しい歯は、顔全体を明るく見せてくれます。「気持ちも明るくなる」効果も期待でき、〝口元のアンチエイジング〟として年代・性別を問わず関心が高まっています。

クリニックのホワイトニングは、歯の表面にホワイトニング材を塗布して歯面を漂白することで、削らずに「歯を白く見せる」処置を行います。日本歯科審美学会認定ホワイトニングコーディネーターの資格を持つスタッフが、ホワイトニング用レーザーを使って治療します。ホームホワイトニング用ジェルとマウスピースを使って自宅で行うホームホワイトニングもあります。初回はカウンセリングを行い、気になることがあれば相談できます。

一般歯科はファーストタワー歯科クリニックへ。

ホワイトニングコーディネーターの歯科スタッフ

武蔵浦和整形外科内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30～午後 1:00	○	○	○	－	○	○	－
午後 3:00～午後 7:00	○	○	○	－	○	○	－
歯科（予約制） 午前 10:00～10:30 午後 3:00～ 3:30	○	○	○	－	○	○	－

武蔵浦和メディカルセンター１階
■休診日　木曜・日曜・祝日
●乳幼児歯科検診は金曜及び土曜午後は休診となります。
■整形外科・内科　☎048－844－4114
■歯科　☎048－844－4115
http://www.musashiurawa.jp/seikeigekanaika/

リハビリスタッフの桜井歩夢トレーナー。健康運動実践指導者、ＮＳＣＡ認定パーソナルトレーナー（ＮＳＣＡ-ＣＰＴ）などの資格を取得しています

ファーストタワー歯科クリニック

丁寧な診療で口腔ケアから健やかな毎日をサポート

堀直広院長

カフェのようなカウンターテーブルの明るい待合室。1階路面のバリアフリー設計で、誰もが足を運びやすい歯科クリニックです。「おいしく食事が楽しめ、健康を維持し、思いっきり笑顔でいられる。人生をより豊かに楽しく明るいものにしていくためのお手伝いが私たちの務めと考えます」と堀直広院長。

クリニックでは、インフォームド・コンセント（医師による病状や治療法、費用と期間の説明と患者の同意）と、インフォームド・チョイス（説明を聞き患者自身が選択すること）を大切にしています。診察室は個室型で、患者のプライバシーを守り、治療に対する説明や患者側からの質問などじっくり話し合えるよう配慮。リラックスして治療が受けられるようアロマテラピーも。「丁寧な治療、苦痛の少ない治療をモットーに、患者さまの立場に立った親身な治療を心がけています。「訪問医療や耳鼻科領域との連携、ホワイトニングや審美相談などメディカルモール内の他医院とも連携を取り、トータルな健康サポートを行っています」と院長。

明るい待合室

ファーストタワー歯科クリニック
歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科　院長：堀直広

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00～午後 8:00	○	○	○	○	○		
午前 10:00～午後 6:00						○	
午前 10:00～午後 2:00							○

※初診最終受付時間は診療終了１時間前となっています。
午後２時～３時昼休み
武蔵浦和メディカルセンター１階　■休診日　祝日
☎048－865－8117
http://www.musashiurawa.jp/shika/

ミューズ皮膚科ペインクリニック

夏のダメージを〝速効回復〟相談できるクリニックです

仁杉直子院長

夏を過ごした肌は、紫外線によって大なり小なりダメージを受けています。紫外線ダメージが引き起こす肌の老化（弾力不足による小じわ、毛穴のたるみなど）の治療に、クリニックでは最新式レーザー「アファーム」を導入しています。

目に見えない極少のキズを無数に作り、それを直そうとする治癒力がコラーゲン生成を促し、新しい肌と入れ替える最先端の〝肌質改善レーザー〟です。1回の施術で肌細胞の15～20％を入れ替えることが可能と言われています。

医学博士の仁杉直子院長によると「手術をしないフェイスリフトと言われるくらい、お顔の引き締め効果が高い治療です。治療効果が大きい施術のため、1週間前後のダウンタイムがありますが、この間の肌のお手入れも指導いたしますので不安なことがあればお尋ねください。約2週間後に肌の状態を確認。優先診察でご案内します」とのこと。

また院長は、アファームとダイアモンドピーリングを組み合わせた治療も提案しています。ダイアモンドピーリングは、古い角質や毛穴に詰まった角栓を吸引・除去し、透明感のある滑らかな肌に導く治療です。「同時に美容エッセンスを直接肌に補充することで、有効成分が肌の深部まで浸透します。肌の〝クリーニング〟と〝栄養補給〟を一度に行うスペシャルケアです」と院長。ピーリングは初回料金８００００円。アファームは照射範囲により1万円～3万円です。

ダイアモンドピーリングの様子

★夏太りには「クール・スカルプティング」

〝究極の他力本願ダイエット〟クール・スカルプティングは、ぜい肉部分にアプリケータを装着し、ぜい肉の中の脂肪細胞だけを凍らせる新発想のダイエットマシン。凍って結晶化した脂肪細胞は老廃物として体外に排出されるので、自然な形での部分痩せが期待できます。「メスや針、麻酔を使わないので体の負担も少なく、脂肪細胞そのものが1回あたり治療部位の30％以上排出されるので、リバウンドも少ないのがメリット。医師が診察してから施術します」と院長。料金は初回8万円～12万円です。

★ペインクリニック診療枠が拡大

ペインクリニック（痛みの科）は、火曜と金曜の午前に開設しています。神経の痛みを深く抑える硬膜外ブロック、星状神経節ブロックなど、ベテランの女医がさまざまな痛みの治療に対応しています。

ミューズ皮膚科ペインクリニック
一般皮膚科・アトピー相談・美容相談・痛みの相談　院長：仁杉 直子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30～午後 1:00	○	○ 痛み	○	－	○ 痛み	○	－
午後 3:00～午後 7:00	○	○	○ 手術	－	○	○ 手術	－

武蔵浦和メディカルセンター１階　■休診日　木曜、日曜、祝日
※土曜の一般診療は午後５時まで。
☎048－866－4112
http://www.musashiurawa.jp/hifuka/