

“いきいき健康” オンライン・サロン



巳

蛇足



新年、明けましておめでとうございます。

21世紀になってからもう四半世紀過ぎてしまったなんて！

ちょっと前に2000年…な～んて言っていたような気もするような…、月日が経つのは本当に早いですね。

そんな幕開けの2025年(令和7年)ですが、六十干支では十干の「乙(きのと)」と十二支の「巳(み)」が組み合わさった「乙巳(きのと・み)」です。

乙(きのと)は、十干の2番目で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。

また巳(み・へび)は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされております。

そのため乙巳(きのとみ)の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられます。

本年もよろしくご厚情の程お願い申し上げます



蛇足で大変恐縮ですが、私奴の本年の個人的な目標は「筋トレ」で～す

今

①月のいきいき健康サロン

「ロコモ予防教室～いつまでも自分の足で美しく歩こう」

2025年1月18日(土) フランス時間10時30分～(日本時間午後6時30分～)

Zoom



新春オンラインいきいき健康サロンは、日本人会会員で元整形外科医の久保山さんにお知り合いの長谷川幸治(はせがわ ゆきはる)先生を紹介していただき、実現した企画です。

長谷川先生のご専門は下肢関節の外科的治療・保存治療だそうです。地域在住高齢者の運動器疾患の維持・機能向上と認知機能のフィールド研究もされており、北海道八雲町や、大阪柏原市などで地域住民の健康診断と健康づくりのために長年尽力してくださっています。

お私たちもいつまでも美しく歩けるように、高齢者に必要なフレイルロコモと予防について教えていただきましょう。

申込みフォームはこちらから



クリック

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79547/>



内科医のよもやま話



「再生医療の現状」

～久住静代内科医～



再生医療とは、他人の臓器そのものを移植するのではなく、細胞を用いて疾病や外傷によって失われた臓器や身体の構造や機能を再建・代替することを目的とする医療です。

今回は、QOL(Quality of Life、生活の質)の低下により高齢者の健康寿命の短縮を招く変形性膝関節症や脊髄損傷、脳梗塞について再生医療の現状をまとめます。

1) 変形性膝関節症

変形性膝関節症は関節軟骨の変性、摩耗を主体とした慢性退行性変性疾患です。二次性滑膜炎や反応性の骨増殖性変化により関節変形をきたします。全身の変形性関節症の中で、変形性腰椎症に次いで頻度が多く、本邦の有病率調査では40歳以上の男性42.6%、女性62.4%とされ、患者総数は2499万人を超える国民病とされています。

治療の目的は、膝関節の疼痛などの症状を軽減させてQOLを低下させないことです。

初期には減量や運動療法、装具療法などの非薬物療法を行い、十分な効果が得られない場合、鎮痛剤やヒアルロン酸関節内投与が行われます。

これらの保存療法に抵抗する膝関節痛に対しては、脛骨を切って向きをかえる骨切り術や人工関節置換術などの手術療法が行われますが、近年、保存療法と手術療法の間位置する新しい治療方法としての再生医療が試みられています。

変形性膝関節症に対する再生医療として、現在主流で実施されているのは脂肪由来の培養幹細胞*(脂肪幹細胞)を膝関節内に投与する方法です。「失われた関節軟骨の再生」という効果は未だ得られていませんが、「痛みの軽減」や「膝関節の運動機能の改善」など、症状改善効果がみられます。脂肪幹細胞が分泌するエクソソーム*や成長因子、サイトカインが抗炎症作用や組織修復作用をもたらし、残存軟骨の変性を改善すると考えられています。

治療1か月後から疼痛やQOLが改善し、3か月後には日常生活やスポーツレクリエーション活動が改善したとの報告があります…



脊髄損傷、脳梗塞についての続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79579/>