

**SIBOを疑ったら、
気をつけたい糖と主な食品**

腸によいとされる食品も、腸に病気がある人にとっては逆に負担となるので注意。原因特定のために、まず3週間ほど以下の食品を食べるのを控えて、お腹の調子をみてみよう。



オリゴ糖(ガラクトオリゴ糖とフルクトン)

小麦、大麦、玉ねぎ、
ごぼう、納豆、にんにく、
ビールなど

二糖類(乳糖またはラクトース)

牛乳、ヨーグルト、
アイスクリームなど

単糖類(果糖またはフルクトース)

果物(すいか、メロン、
なし)、はちみつなど

ポリオール(多価アルコール、糖アルコール)

マッシュルーム、カリフラワー、
甘味料(キシリトール、マルチ
トール、ソルビトール) など

Part2

ひざがポキポキ鳴るのを放置してはいけません

昔からひどい肩こりがあり、姿勢の悪さからくる腰痛を以前から自覚していた記者Yだが、昨年、椅子から立ち上がる際にひざがポキッと鳴り、時々痛みを感じるようになった。これくらい症状で医者にかかってもよいものか……。「痛みや違和感があれば、検査して異常がないか診てもらえばいい。症状があれば保険適用ですし、何もなければ安心ですよ」と言

うのは、関町病院(東京・練馬)の院長で、膝関節症のエキスパート・丸山公さんだ。ひざの音を放置すると「ひざを曲げたりしたときに、『ギシギシ』『ポキポキ』といった音がするのは、加齢などで軟骨内の水分量が減り、軟骨の摩擦が進んで軟骨同士が擦れやすくなるためと考えられています。ただ、軟骨の摩擦が進む

変形性膝関節症に!?



整形外科医
丸山公さん
関町病院院長。変形性膝関節症のエキスパート。

と、ひざ関節の内側を覆っている膜が炎症を起こして水がたまるため、音が鳴っているのがわからなくなる「丸山さん・以下同」

そのため、痛みが強くなり、歩行に支障が出てから整形外科を受診する人が多

● ひざの音、危険度チェック

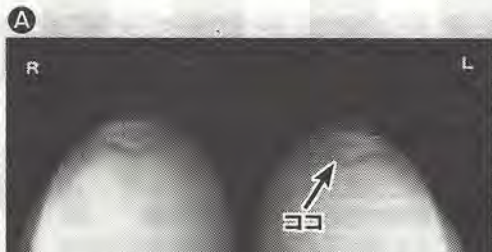
- 当てはまる項目に☑をしてください。
- ひざから、いつもと違う音がする
- ひざにこわばりを感じる
- 動き始めるときにひざの音がする
- 曲げ伸ばしするとひざの音がする
- 階段を上り下りするときにひざの音がする
- ひざが腫れている、または熱感がある
- 激しいスポーツをしている、していた
- 過去にひざにけがをしたことがある
- 座ったり立ったりが多い生活をしている
- 最近歩き方が変わってきた

※1つでも当てはまる項目があれば、ひざケアを始めるべし!

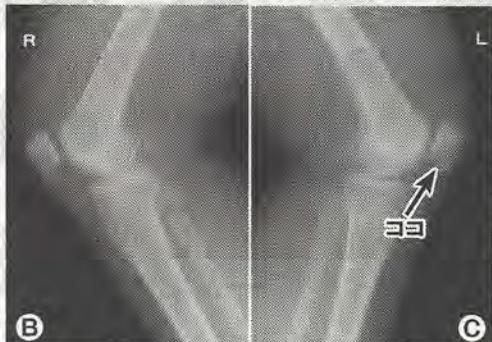
治療	対処法
<p>内服薬</p> <p>抗生剤 ← ビブラマイシンなど、保険適用される抗生剤が数種ある。</p> <p>漢方薬 ← 加味逍遙散、清上防風湯、桂枝茯苓丸、温経湯、越婢加朮湯など。</p>	<p>スキンケア ← などで セルフケア</p>
<p>外用薬</p> <p>ロゼックスゲル0.75%(メロニダゾール) ← 22年5月から保険適用になった塗り薬。</p> <p>イベルメクチン ← ニキビダニが生息している場合に使われる。</p> <p>アゼライン酸 ← 殺菌・抗炎症・抗酸化作用がある。</p>	<p>食事の見直し ←</p> <p>保険適用治療 ← 炎症を抑える内服薬として抗生物質や漢方薬、炎症を抑える塗り薬などを処方。</p>
<p>保険適用外治療</p> <p>フォトフェイシャル ← IPLという光を皮膚に照射し、赤みなどの皮膚トラブルを改善する治療。治療時間は15~20分程度で、ダウンタイムはほぼない。目安は全額で3万~5万円。</p>	<p>保険適用外治療 ← (自由診療) 炎症を抑える塗り薬や、赤みを抑えるレーザー治療など。</p>

*1 ダウンタイムとは、治療や手術の後、回復するまでにかかる時間や期間のこと。

健康保険で「赤ら顔」「ひざ痛」を治す!



右ひざ(左)は、大腿骨と膝蓋骨の隙間がくっきりだが、左ひざ(右)の隙間(矢印部分)はぼんやり。



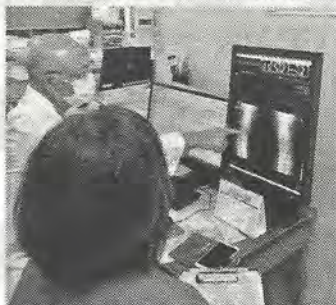
左ひざ(右)の膝蓋骨(矢印部分)が少しずれて隙間が狭く、切り立っているように見える。



両ひざを曲げた状態でレントゲン撮影し、膝蓋骨の位置を確認。

いのが現状だという。「音がしなくなっても軟骨の摩耗は進み、変形性膝関節症の症状が悪化することがある」ので注意が必要で、79ページのチエックリストに1つでも当てはまることがあれば、ひざケアを始めた方がいいでしょう。さっそくチエックリストを見てみると、記者Yは4つに該当。そう伝えると、問診の後、レントゲン撮影をして、しっかり検査した方がいいということに。レントゲンは計4枚撮影

した(「体育座りをした状態で上から(左写真A)」「ベッドに寝て片足ずつひざを曲げた状態で内側から(同B)」「足を伸ばして立った状態」の4枚)。「ひざを直接触り、足の曲げ伸ばしをするなどの診察も大切ですが、ひざの内部は見えません。正確に判断するためには、多角的にひざを診る必要があります。Yさんの場合は、左ひざのお皿(膝蓋骨)が不安定ですね。レントゲン写真Aを見ると、左ひざ(L)の脛骨(ひざ下の太い方の骨)と膝蓋骨の間が狭くなっており、レントゲン写真Bでは、膝蓋骨がやや低い位置にあり、曲げたときに膝蓋骨と大腿骨の間の関節の圧が上がりやすくなっています。ここが擦れて左ひざが時々



左右のひざのレントゲン写真を比べながら説明を受ける記者Y。

痛むのでしよう。変形性膝関節症の初期症状です」この先、歩けなくなってしまうのだろうか……。「変形性膝関節症は女性に多いといわれていますが、この状態のうちに確認できたのはよかったですね。これなら消炎鎮痛剤の処方のみで充分でしょう。重症化するとヒアルロン酸ナトリウム注射を繰り返し行い、最近では再生医療の多血小板血漿法(保険適応外で約13万~30万円)をすることもあります。関節破壊が進むと人工膝関節置換術をせざるをえなくなり、いまからひざのケアを心がければ、予防もできますよ」ひざをケアするためには、1日20~30分程度のウォーキングやラジオ体操など、ひざに過度の負担をかけない運動を行い、正座やあくらなど足に負担となる姿勢を続けることが重要。

保険適用の

変形性膝関節症の治療法

さらに、体重をコントロールして、ひざを温め、血流を促すこともケア&予防になるという。「ひざの痛みは、関節を滑らかに動かす役割の軟骨が擦り減ることで起こります。軟骨の生成に必要な栄養素を、食事やサプリメントで摂ることも有効です」ひざの痛みにも効果的な栄養素として最近注目を集めているのが「コラーゲン・トリペプチド」だ。これらには軟骨の破壊を軽減させ、摩耗をやわ

らげる効果がある。「10週間におよぶ臨床実験で変形性膝関節症を患う被験者のひざの痛みを軽減させたという報告」もあるというから心強い。年齢を重ねても自分の足で立って歩けることは大切なこと。サプリメントを取り入れながら、ひざに負担をかけない体重にする!これが今年の目標だ。

まずは痛みをとるための処方を中心の保存療法からスタート。重症化すると大がかりな手術が必要になる場合も。**保存療法** 消炎鎮痛剤(痛み止め) 内服薬で痛みを抑えるが、常用による副作用が心配。ヒアルロン酸関節内注射 軟骨が摩耗した関節にヒアルロン酸を直接注入する。効果は数週間持続し、片ひざ注射1回、約1000円。

手術療法 人工膝関節置換術などの大がかりな外科手術で約60万~80万円。入院が必要なため、部屋代などがプラスされる。高額療養費制度を利用すれば、10万円程度に抑えられる。

ゼライス 摩療音ケアに ひざ年齢 違和感を軽減

コラーゲン・トリペプチドが手軽に摂れるサプリ。1日1包を飲み物に溶かしてのむ。「ひざ年齢」30本入り、4100円/ゼライス

*2 日常的にひざ関節の摩擦音を自覚している被験者を対象に、家庭用ゼラチンパウダーで知られる食品会社「ゼライス」と丸山さんが共同実施した実験による。 *3 医証は、医師の証明書の略。