

L'e レピア 新聞

L'epia

平成28年 秋号

発行 平成28年 10月1日

株式会社レピア

大阪市中央区島町1丁目4-8

カノヤビル5F

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

http://www.lepia.co.jp

E-mail: info@lepia.co.jp

変形性ひざ関節症

私の知人で57歳の男性がいます。彼はこの5月ゴールデンウィークに立ち上がることができなくなり、病院でMRI等各種検査をした結果、ひざ関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて、痛みなどが起こる変形性ひざ関節症と診断されました。

初期の変形性ひざ関節症では、軽度の関節軟骨の磨耗が生じますが自覚的な症状はほとんどありません。軟骨の磨耗がある程度すすむと(中期)、ひざの曲げ伸ばしや立ち上がり、歩行時のひざにかかる負担の増加および軟骨、半月板の変性による刺激により関節炎が生じます。

関節炎では、ひざを曲げ伸ばししたときの痛み(動作時痛)や曲げ伸ばしの制限(可動域制限…かどういきせいげん)が生じます。また、関節液が多量に分泌されて関節に「みず

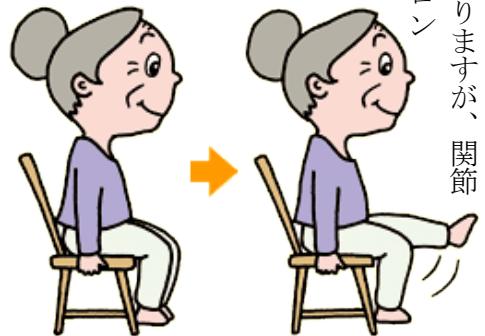
変形性ひざ関節症(初期～中期)



軟骨がすり減り 間隔がせまくなる

がたまること(関節水腫…かんせつすいしゅ)もありますが、関節内のヒアルロン酸は逆に減少します。

進行期の変形性ひざ関節症では、軟骨の磨耗がさらに進み関節の土台の骨(軟骨下骨…なんこつかこつ)が露出したり骨棘(こつきょく)といった骨そのもの変形が生じたりします。



この状態では、ひざを動かしたり立つて歩いたりするたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため強い痛みを生じ、曲げ伸ばしの制限も高度となり日常生活において大きな障害となります。先の57歳の男性の場合は、中期の関節症でした。彼は、日頃から『アクティビュー』を毎日4粒飲んでいました。医師からは鎮痛剤しか処方されていませんでしたので、倍以上の10粒に増やしたそうです。それでも、約1カ月は歩くのもつら

い状態でしたが、今では元の状態にまで回復したそうです。

変形性ひざ関節症の進行を防ぐためには手軽な運動を無理せず毎日根気よく続けることが大事です。

太ももを鍛える運動1

椅子に座って、できるだけ背すじをのばし、ひざをゆっくりのばします。脚をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろします。(足首に重りをつけてはいけません)

太ももを鍛える運動2

仰向けに寝て、片方の足をのばしもう片方の足はひざを曲げます。のばした足をそのままゆっくり上にあげて4つ数えたらゆっくり降ろします。

お風呂とびくんの運動

浴槽に両足をつけ、ゆっくり浴槽を押しように力を入れます。ひざを伸ばすときに力を入れて4つ数えます。

股関節の筋肉を鍛える運動

横向きに寝て、上の足をのばしたまま股を開くようにゆっくり上げます。4つ数えてゆっくりおろします

このような運動とともに『アクティ

ビュー』の摂取を組み合わせると

痛のない生活を送りましょう

洗濯用液体せっけん

「レピアマミルト」はお肌と地球にやさしい液体石けん。洗浄主成分はヤシ油脂脂肪酸カリウムの天然系成分だけで作られています。



合成洗剤との違

合成洗剤は洗浄成分である 界面活性剤 が石油や油脂由来のものです。これに対し、石鹸は非常にシンプルな天然の界面活性剤。自然なものなのでお肌にもやさしく、川や海にかえった後も微生物等に分解されやすく環境にもやさしいのです。

肌に優しい

お子さんのお肌がデリケートなのでトラブルが多く悩んでいるときに皮膚科のお医者様や先輩ママにすすめられて洗濯石鹸デビューをされる方も多

ようです。『せっけんに変えてからはトラブルも少なくなり洗濯石鹸にはずいぶんと助けられた。』という声もお聞きします。

ふんわりやわらかく洗いあがるので刺激が減ったのも大きな要因なのでしょう。また、成分も安心なのと香りも天然で優しいので、赤ちゃんの肌着や布おむつにお洋服、お口のまわりを拭くガーゼハンカチやスタイ、キッチングッズなども安心して洗う事ができます。

環境にも

洗濯石鹸は合成洗剤とくらべ生分解性が高く自然に還りやすいので環境にやさしくお洗濯ができます。過去に生活排水の汚染により琵琶湖で赤藻が大量発生してしまった時に近所の住人の方々が協力し、生活排水にも気を配りつつ洗濯石鹸の使用を徹底して湖をきれいにもどした話は有名ですね。

5% off セール



『つ・座る』と言った日常の動きをしつかりサポートします。

キャンペーンのご案内

アクティビュー

(栄養機能食品)

7+1 セール

十月一日～十月三十一日

あの頃のように、スムーズに身体を動かして快適な毎日を楽しみたい。年齢を重ねるごとに、身体に元気がないと感じるようになっていませんか？

『歩く・立



十一月二十一日～十二月二十日

お肌への思いやりと環境汚染予防に洗濯用洗剤『レピアマミルト』。赤ちゃんにも優しい！従来お買い上げたいております掛付け率より5%お得になります。(掛付け率90%の方は85%)



ハープ染めの詩

10%

off セール

十一月二十一日～十二月二十日

髪と身体に優しい自然染毛料

髪にコシと艶が！

