

# ライブラリー情報

松前総合文化センター  
ふるさとライブラリー  
☎985-4140  
開館時間 9:30~18:00

〈5月の休館日〉 3、5、6、12、19、26、30

## 〈新刊案内〉

- 火の粉 雫井 脩介／著
  - リトル・バイ・リトル 島本 理生／著
  - よく見る夢 上・下 シドニィ・シェルダン／著
  - 嘘つき男と泣き虫女 アラン・ピーズ、バーバラ・ピーズ／著
  - K・Nの悲劇 高野 和明／著
  - 第三の時効 横山 秀夫／著
  - 十津川警部の休日 西村京太郎／著
  - 一寸さきはヤミがいい 山本 夏彦／著
- ☆上記以外にも多数の新刊を用意しています。  
ぜひ、ふるさとライブラリーにお越しください。

## おはなしかい

日時：5月24日（土）11時  
場所：文化センター2階 第2研修室  
絵本やかみしばい、パネルシアターなどを使って、  
毎回楽しいおはなしをします。  
ぜひ、来てください。

## 松前郵便局ロビー展

開催時間 平日9時~19時

期 間	展示内容	出品団体	代 表 者
~5月9日(金)	母の日 似顔絵展	松前幼稚園 古城幼稚園	☎984-1456 ☎984-2354
5月12日(月) ~16日(金)	生花展	松前町文化協会 華道部	星加 千賀 ☎985-1344
5月19日(月) ~30日(金)	ポーセラーツ・押花 シルバージュエリー クリスタルスタンドアート展	オリジナル工房 舞華	河野壽賀子 ☎985-3158

## 古電話帳の回収にご協力ください

新しい愛媛県版電話帳「タウンページ・ハローページ」は5月7日（水）から20日（火）まで順次配達します。お届けの際、古い電話帳は回収します。不在で、古い電話帳が回収できなかった場合は再度回収にお伺いします。

電話帳回収センター 0120-303077

受付期間 5月7日（水）~20日（火）

受付時間 9時~17時（土・日曜日、祝日を除く）

## 青い鳥郵便はがき 交付受付中

身体障害者及び知的障害者の福祉に対する国民の理解と認識をさらに深めることを目的とし、その発行趣旨の周知を図るため、重度の身体障害又は重度の知的障害の方に無料で配布します。

**対象者** 重度の身体障害（1級・2級）の方  
重度の知的障害（「A」もしくは「1度、2度」を表記）の方

**受付期間** 6月2日（月）まで

**配布枚数** お一人につき20枚

**問い合わせ** 松前郵便局 ☎984-9800

診療室からこんにちは 第72回

## 膝の痛みについて

河辺整形外科

河辺憲郎

人口動態の急速な高齢化を迎えている我が国では、変形性関節症は豊かな老後を妨げる障害の一つとも言えます。この病気は、高齢者の関節疾患のなかで、最も頻度の高い疾患であり、膝・股関節などの荷重関節に多発します。特に膝関節が臨床的に最も多くみられます。そこで今回は、変形性関節症のなかの膝についてお話をしようと思います。

初期病変は、膝軟骨の変性です。軟骨は衝撃吸収や粘弾性という機能において、重要な役割を果たしています。この軟骨の変性が進行し、関節変形・関節破壊に至るわけです。放置すれば、歩行障害などに至り生活レベルの低下をまねきます。治療には、保存的療法と手術療法があります。

まず、第一には荷重関節ですから、荷重（体重）を減らす。正座をしないこと。つまり生活様式を換えてほしい（洋式）。それと、膝を冷やさない。これは、膝関節の血行を良く

するためです。下肢の筋力をつける。大腿四頭筋の筋力増強が必要です。これによって、膝関節の安定性が増し関節炎の防止となります。ここまでは、患者さんご自身でも可能です。

次は専門医の受診が必要となる薬物療法です。お薬には、湿布・軟膏や内服薬、注射などがあります。内服薬は非ステロイド性抗炎症薬ですが、膝関節注射には副腎皮質ステロイドとヒアルロン酸があります。両者の作用は違いますが、上手く使い分けることが、治療のポイントとなります。

我慢した重症例は、治療も長時間かかる場合が多くみられます。どの病気もそうですが、早期の治療が肝要です。膝の痛みを感じたら、自己判断をせず専門医の受診をお勧めします。あなたに合った治療法が、必ずあるはず。痛みを早く治して、快適な生活を楽しんでください。