



肥満と整形外科疾患について

例えば、ここ数年、ご飯を思えば、ここ数年、ご飯のおかわりを繰り返して、つれ、踵の痛みはだいたいおやつも食べる回数が増え、肥満が強くなっているように感じ、最近、肥満になるとおは往診時にマンションの腹が前に出て、重心が後ろになり、踵に負担がかかるようになってきました。

そこで大好きな白米は一日2杯まで、腹八分とし、運動は疲れない範囲の腹筋や背筋、30分のユーチューブを見ながらの室内の自転車漕ぎを始めたところ、体重が84kgから77kgまで落ちていき、一昨日まで落ちたばかりで、膝には30から60kgの負担になりますので、肥満がいかに膝関節への負担をかけているかがお分かりだと思っています。

年々から週1回の卓球をするたびに、右の踵がやたらと痛く、足を引くことが増えましたので、自院でレントゲンを撮ったところ、踵の筋膜炎を起していることが分かりました。

思えば、ここ数年、ご飯を思えば、ここ数年、ご飯のおかわりを繰り返して、つれ、踵の痛みはだいたいおやつも食べる回数が増え、肥満が強くなっているように感じ、最近、肥満になるとおは往診時にマンションの腹が前に出て、重心が後ろになり、踵に負担がかかるようになってきました。

思えば、ここ数年、ご飯を思えば、ここ数年、ご飯のおかわりを繰り返して、つれ、踵の痛みはだいたいおやつも食べる回数が増え、肥満が強くなっているように感じ、最近、肥満になるとおは往診時にマンションの腹が前に出て、重心が後ろになり、踵に負担がかかるようになってきました。



松原 清二医師

在宅療養支援診療所「まつばらホームクリニック」院長
総合内科専門医・循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

思えば、ここ数年、ご飯を思えば、ここ数年、ご飯のおかわりを繰り返して、つれ、踵の痛みはだいたいおやつも食べる回数が増え、肥満が強くなっているように感じ、最近、肥満になるとおは往診時にマンションの腹が前に出て、重心が後ろになり、踵に負担がかかるようになってきました。

【まつばらホームクリニック】
☎042-439-1250
matsubarahomeclinic@gmail.com
西東京市東町 4-14-18-2F
■電話対応：午前 9:00 ~ 午後 6:00
■定休日：土日（祝日は診療）
■訪問地域：西東京市、東久留米・新座・練馬の一部
[まつばらホームクリニック] 検索

