

# 膝痛 教えてカズ先生 Vol.08



院長 森実和樹 医師

今回は、今治出身で、現在は愛媛FCのチームドクターを務める、カズクリニック院長の森実和樹先生に、クリーフ治療に関する質問に答えてもらいました。

Q1: 年齢に限らずクリーフ治療を受けることができますか？

A: はい、年齢に関係なく受けることができます。実際に治療を受けたら、変形が強くならないです。「年齢だから仕方ない」とあきらめず、まずはご相談ください。

Q2: 雨の日だけ痛みが強くなる人にも向いていますか？

A: 天候によって痛みが強くなくなる方は少なくありません。

Q3: 膝を動かすとギシギシ音がします。受けるれますか？

A: 軟骨が減ると、骨と骨の接合が増えることで音がする場合があります。変形が強くならないように治療する必要があります。

Q4: クリーフ治療は痛みを治す治療ですか？

A: 痛みを軽減する治療です。

Q5: いま受診している病院の治療はどうしたらいいですか？

A: クリーフは、関節の周りにある神経にアプローチする治療です。関節への注射やリハビリなど、かかりつけの病院での治療は続けることをお勧めします。

Q6: クリーフ治療は歩き方などで改善はありますか？

A: 歩く速さや歩幅、左右のバランス、歩クリズムなどが改善する方が多いです。

Q7: 一度受ければ終わりますか？

A: 痛みが再度悪化した場合など、クリーフは一年たてば、再度受けることができます。

**カズクリニック 整形外科**  
完全予約制  
TEL: 089-961-1161

診療時間: 月火水木金土日  
9:00~12:00 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇  
14:00~17:00 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇 / 〇

三浦町 千舟町 伊予野原  
松山市千舟町4丁目4-6 共栄興産千舟町ビル2F

# 歯のケアを日常にお口の健康便り 歯科医療 Vol.11



▲寺岡 徳光 医師

おかげさまで開業して1年が経ちました。1400人を超える多くの方との出会いに感謝しております。

前回はお子さまの受診のサインやタイミングについて書きましたが、今回は高齢の方に向けて注意すべきポイントを書かせていただきます。

歯質は、むし歯に対する抵抗力が歯の白い部分であるエナメル質よりも弱く、また磨きにくい部分でもありますが、注意が必要です。メンテナンスは、もちろん、必要に応じてフッ素などの薬を塗ることも考えます。唾液の量も徐々に少なくなっています。

歯周病は、歯肉が腫れたり、歯がぐらぐらしたり、歯が抜けたりすることがあります。歯周病は、歯肉が腫れたり、歯がぐらぐらしたり、歯が抜けたりすることがあります。

**WITH DENTAL OFFICE**  
休診日: 木・祝・第1日曜日  
診療時間: 10:00-13:00, 14:30-19:00 (土日は17:00まで)  
今治市馬越町4-8-1 そよら今治馬越3F  
TEL: 0898-35-0872

お口の悩み相談室▲

**7/25号 FC今治特集**  
声援と写真を募集

応援メッセージと写真を募集中!

FC今治と一緒に応援しよう!

明治安田J2リーグ 2026/27シーズンが8月8日に開幕し、FC今治は8月9日、アウェイでいわきFCと対戦します。マイタウンでは7月25日号で「FC今治開幕特集」を掲載します。

同特集では、選手やチームへ届ける応援メッセージと応援写真を募集します。

①氏名(本名) ②応援メッセージ ③応援グッズを身に

掲載は7月25日号で、7月22日、23日、24日に配布。応募締切は7月15日。

▲マイタウン公式ライン

**海開き前に海岸きれいに 織田が浜で21回目の活動**

ワールドプラザ名店(東村1)は先週、織田が浜で恒例のビーチクリーン活動を行いました。夏の海開き前に毎年実施しており、今年で21回目。

当日は、同会会員のほか、若葉保育園の園児や保護者、先生ら38人が参加。ペットボトルや空き缶、漂着ごみなどを拾い集め、海岸の環境美化に汗を流しました。

清掃後には、ビーチクリーンしまなみの藤原さんが、豊かな自然や生き物を守るために、ごみを必ず持ち帰ることの大切さを説明。園児たちは真剣な表情で耳を傾けました。

同会の木村殺さん(48)は「きれいな海を維持できるよう、これからも継続して清掃活動を続けていきたい」と話しています。

**7/12(日) 7/19(日) 歯科医日曜救急当直表**

※当直医が変更している場合があります。来院前に今治市歯科医師会館まで確認のため、お電話ください。

受付時間の9:00~14:00の間に来院してください。

0898-23-6961 (留守番電話が音声で案内します)

7/12(日) きぬぼし歯科 今治市衣千町3-2-8 ☎(0898)24-1814

7/19(日) 大町歯科クリニック 今治市郷新屋敷町3-4-36 ☎(0898)35-4618

**大切な人と過ごす 美味しい時間**

会席料理 3,850円~

飲み放題+2,200円

個室完備 (2名様以上で2日前までご予約ください)

赤尾 今治市中日吉町2丁目5-14 ☎0898-22-6019

**清水地区 夏まつり 8月1日(土)**

午後5時30分 開会式・夜店開始、開会式終了後各種イベント  
午後7時30分 盆踊り  
午後8時ごろ 福まき、福まき終了後花火(雨天中止)

プログラム: トイレ、校舎、砂場、揚げ物・やきそば・ヨーヨー釣りなど、歌老席、放本送部、写真スポット、ラッシュアホ、アケルカフェ、ステージ(南高吹奏楽部、鳥生獅子連中)

スーパーボールすくい、かき氷・ジュース、清水小学生ブース、わなげ・金魚すくい、パルクメイト(中学生ブース)、オレンジプロッサムなど

小学生ブースは赤い羽根共同基金助成事業の助成を受けて行っています。

**10年後の今治を描こう! フューチャーマップ ぬり絵コンテスト 作品大募集!**

豪華賞品が当たる!

小学生部門 一般部門(中学生以上~大人) グループ部門(2人以上)

**最優秀賞 Nintendo Switch 2**

優秀賞 各部門3点 参加賞 せとうちみなとマルシェ

応募要項: 【応募対象】今治市に在住または通学・通学されている方  
【応募部門】一般部門(中学生以上)/小学生部門/グループ部門(2人以上)  
【ぬり絵配付期間】令和8年7月17日(金)~8月14日(金)  
【応募期間】令和8年7月17日(金)~9月1日(火)必着  
【表彰式】令和8年10月11日(日)予定

**FIT365 フィットネスジム**

ありがたい気持ちを込めて **8周年記念特大キャンペーン**

「まずは半年間 頑張ろう!」キャンペーン開催中!

7/31(金)までのご入会かつ安心サポートVIP\*1加入で

1 月会費 7・8月分 無料!  
2 会員カード発行手数料 無料!  
3 9・10・11・12月の月会費 半額!

毎日、家族(4人)で通って 月会費 月額 2,980円 (税込3,278円)

フィットネスジム ルートイン今治向かい FIT365 そよら今治馬越

今治市馬越町4-8-1 そよら今治馬越(旧イオン今治店) コールセンター ☎0570-030-365 (受付時間:平日10:00~20:00まで)