



じゃが
じゃが

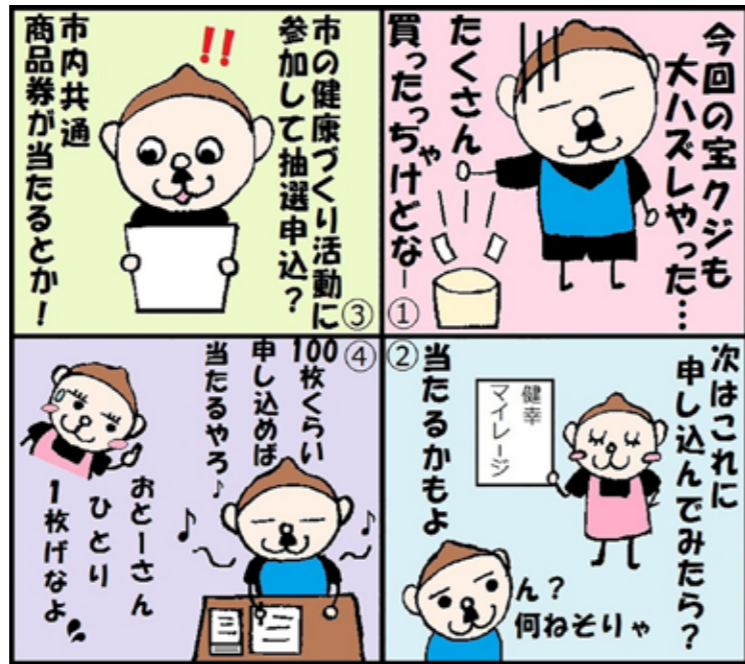
健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

串間市健康マイレージ事業が
大きく変わりました
これまでご案内してきました
健康マイレージ事業を一新し、
「串間市健康マイレージ事業」と
して実施します。
市が実施している各種健(検)
診、健康教室などの健康づくり
活動の参加にポイントが付与
し、抽選申し込みの上、抽選の結
果当選された方に記念品(賞品)
を贈呈します。抽選申込書は、医
療介護課、各支所に設置するほ
か、市の公式サイトからもダウ
ンロードできます。

対象となる健康づくり活動に
より付与ポイントが異なり、
100ポイント以上で抽選の権
利があります。健康づくり活動
にふるってご参加いただき、抽
選申し込みをお願いします。
詳細につきましては、9月1
日の行政連絡文書で全戸配布し
たチラシや市の公式サイトなど
をご参照ください。
健康になって、かつ商品券が
当たるかもしれないこのチャン
スをぜひお見逃しなく！

「健幸になって運試し」



食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 味噌汁を作るとき、火を止めてから味噌を溶かすのはなぜですか？

A 味噌の香りを生かすために火を止めてから溶かします。
高温だとせっかくの香りが抜けてしまうのと同時に乳酸菌や酵母も死滅してしまいます。

解説 味噌の中の乳酸菌は50℃以上で徐々に死滅し、酵母も70℃ほどで全滅してしまいます。味噌汁は香りを生かすために火を止めてから味噌を溶かしますが、火を止めた直後はまだ高温のため、10分程度において乳酸菌や酵母が生きられる50℃程度になってから味噌を溶かすとよいとされています。

味噌には赤、白などの種類がありますが、どんな違いがあるかご存じですか？蒸した大豆を発酵させる赤みそに含まれるメラノイジンは代謝をアップさせるので朝食に最適です。一方、煮た大豆を発酵させる白みそに含まれる「GABA」はイライラを抑えて穏やかな眠りを誘うと言わ

れ、夕食に摂るのがおすすめです。
味噌汁は豊富な大豆の栄養に乳酸菌などの発酵食品独自の成分もプラスされた万能食品ですが、実は味噌を溶く温度によっても効果が減ってしまうのです。
また、塩味の感じ方は高温では弱く、低温では塩味を強く感じるようになります。冷えた味噌汁は温かい時に比べてしょっぱく感じた経験はありませんか？つまり、高温の時より、低温の時に味噌を溶かす方が、減塩にも結びついて、一石二鳥の食べ方です。ぜひ、お試しください。

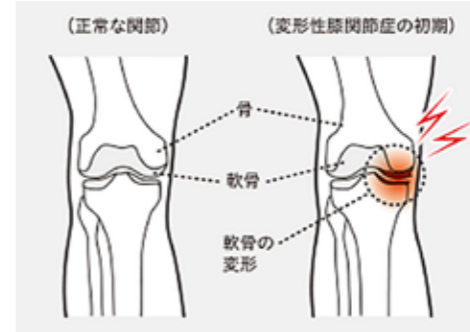
健康 マメ知識 変形性膝関節症 について

健康 Q&A

毎日元気に過ごしたい
健康 health

Q.1 変形性膝関節症の原因は？

A 関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形します。また外傷(骨折、靭帯や半月板損傷など)、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することもあります。



Q.2 変形性膝関節症の診断は？

A 問診や診察、時に触診で膝内側の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無(X脚変形になる方もいます)を調べ、X線(レントゲン)検査で診断します。必要によりMRI検査なども行います。



Q.4 変形性膝関節症の治療法は？

A 症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使ったり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などを行います。また大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練などの運動器リハビリテーションを行ったり、膝を温めたりする物理療法を行います。足底板や膝装具を作成することもあります。このような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。これには関節鏡(内視鏡)手術、高位脛骨骨切り術(骨を切って変形を矯正する)、人工膝関節置換術などがあります。

Q.3 予防・日常生活での注意点は？



SLR運動(脚あげ体操)

- ・大腿四頭筋(ふとももの前の筋肉)の筋力訓練
- ・減量(肥満の方は)
- ・正座を避ける
- ・クーラーなどで冷やしすぎない



市民病院に赴任してから、早いものでもつづける3年になります。膝が痛くて動きづらい、そんな症状に悩まされる高齢者の方は多いのではないのでしょうか？高齢者の膝の痛みの原因としては、半月板の損傷、骨壊死、関節リウマチ、偽痛風など、さまざま考えられるのですが、中でも多いのが変形性膝関節症です。
現在、日本で変形性膝関節症を患っている人はおよそ2000万人、そのうち整形外科を受診して適切な治療を受けている人は4万人程度といわれています。もう年だからとあきらめず、膝の痛みで悩まれている方は、一度整形外科を受診していただければと思います。
保存療法を続けていくことで、ほとんどの人が痛みをコントロールすることができ、日常生活に支障がないのなら、必ずしも手術療法が必要なのではありません。症状が進行して痛みが我慢できなくなり、日常生活動作に大きな支障がある場合には手術療法を検討してみたいかがでしょうか。

Doctor's Column



整形外科 菅田 耕先生