毎日元気に過ごしたい
健康
health

健康マメ知識　よくある骨と関節のギモン

色んなギモンにお答えします！
健康Q&A

Q.1　膝の突然の痛みの原因は？

A ご高齢な女性に多いのはやはり変形の痛みです（男性でもありえない訳ではありません）。立ち上がりの痛みや歩き出しの痛みを訴えられることが多いです。

Q.2　背中の痛みが続く場合の原因は？

A 年齢層により異なりますが、若い人で多いのは腰椎椎間板ヘルニア、ご高齢者で多いのは変形性腰椎症です。痛みの出現の契機となったことがないかも重要です。背中の痛みを訴えられる頻度は多く、また原因もさまざまです。

Q.3　子供の手を引いて突然痛がり、動かさなくなりました

A 可能性が一番高いのは肘内障です。2～6歳の小児の場合、輪状靱帯が弱く、橈骨頭が亜脱臼した状態です。整復により、痛みが軽快し動かせるようになりますが、中には繰り返す子もいます。

Q.4　骨折はどういう時に疑いますか？

A 転倒などの受傷があり、歩行が出来なくなった場合や、腫脹・血腫が強い場合です。やはり骨折があると動かすときの痛みがかなり強く、受傷した部分を動かせなくなることが多いです。ただ、痛みや腫脹などは個人差があるため心配であればレントゲン撮影で確認してもらいましょう。

Doctor's コラム

整形外科
北島（きたじま） 潤弥（じゅんや）先生

我々整形外科を受診される患者様で多いのは、やはり痛みを訴えられての受診です。首から足先まで、さまざまな場所の痛みの訴えがあります。例えば、転倒した、ひねった、重い物が落ちてきたなど、明らかに受傷起点のある急性期の痛みとは別に、特に何もしてないけれど数カ月、長い方では数年前から痛みがあるなど、慢性的な痛みを訴えられる患者様も多くみられます。

慢性的な痛みの中で最も多いのが加齢による骨の変形の痛みです。我々が日常診療している中でも多いのが膝の痛み、変形性膝関節症による痛みです。これを読んでくださっている方の中にも、膝の注射で病院に通われている方も多いかと思います。

膝に限らずですが、基本的に注射や薬で骨の変形が元に戻ることはありません。注射・薬はあくまで症状を取るための手段の一つです。個人的な考え方でもありますが、内服・注射でまず痛みをとりにいきます。それでも駄目な場合はリハビリを行うケースもあります。さらに、痛みが強かったり、膝の曲げ伸ばしが不自由で歩行が難しく、日常生活に支障が出たりするような場合には、手術によって人工の関節に入れ替える方法もあります。ただし、手術にはさまざまなリスクが起こりえるため、十分に内容を説明し、納得・希望された状態で行うようにしています。

ここではおおまかに膝の話をしましたが、他の場所の痛みに対して対処法がないわけではありません。近年、使用できる薬剤の幅も広がってきており、できるだけ痛みを軽減できるように、患者様と相談しながら内服・リハビリ・手術などの方法を提示しているつもりです。

現在の医療でも原因不明と言える痛みも無いわけではありませんが、十分に患者様の相談に乗りながら診療を続けて行こうと考えております。これからもよろしくお願いいたします。

じゃが じゃが
健康通信

問/医療介護課介護保険係
☎72-0333（内線514）

「腕に輝くオレンジリング」

あなたも認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守り支援をする人のことを指します。認知症サポーター養成講座を受講することで認知症サポーターになることができ、その証としてオレンジリングを贈呈します。

これまで串間市内の各地で講座が開催され、小学校高学年にも講座を行うなど、幅広い地域・年代に対し、認知症についての普及啓発活動が行われています。平成30年12月現在、串間市の認知症サポーター数は1880人となっています。

串間市社会福祉協議会には、認知症地域支援推進員がおり、認知症サポーター養成講座以外にも認知症予防のための勉強会なども行っております。少人数からでも開催のご相談を受け付けておりますので、興味のある方はぜひ、一度ご連絡ください。お待ちしております。

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　コンビニおにぎりは温める派ですか？

A　急いでいるときは温めません。ですが、できれば温めたい派です。

解説

「どっちでもいいよ!」と思わずツッコんでしまった方も多いかもしれないこの質問。実は奥が深いかもしれません。よく「温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに」と言われ、汁物は温かい方が、お刺身は冷えている方がおいしい気がします。

温度によって同じ食べ物でも違った印象を受けることがあります。例えば炭酸ジュース。冷えている時はちょうどよい甘さに感じても、ぬるくなったものを飲んだ時に、甘みを強く感じた経験はありませんか？ 私たちの味覚は温度によって味の感じ方が変わってくるのです。

味覚には「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」があります。体温を基準としたとき、体温に近い温度で一番強く感じる味は甘味と旨み。低温で感じやすい味は苦味と塩味で、甘味と旨みは低温だと感じにくくなります。これはぬるい炭酸ジュースの話と合致します。高温の時には、ほとんどが感じにくい味となっています。味覚の中で唯一温度による変化がほとんどないと言われているのが、酸味です。

ただし、おかずの種類により味覚はさまざまです。甘味や塩味が一番強くでる温度がよいのではなく、五味全体でちょうどよいバランスを保つことが大切ということです。

話を元に戻し、おにぎりの話ですが、常温のおにぎりは70℃付近で甘味が大きく増し、ほかの味覚とのバランスも格段によくなっているそうです。70℃付近にするには家庭用電子レンジ(500W)で、約30秒です。コンビニなどでおにぎりを買うという方は温めるとよりおいしく味わうことができそうです。ぜひ食べ比べしてみてください。