



じやが じやが

# 健康通信

問 / 医療介護課健康増進係 ☎72-0333(内線517)

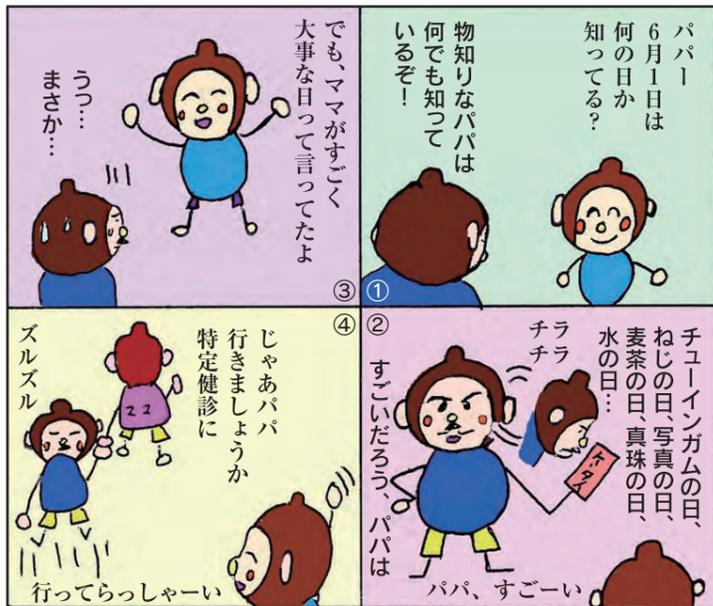
**6月1日といえば…?**  
健康意識の高い方はピンときたのではないのでしょうか? この日は、特定健診、各種がん検診の受付がスタートする日です。また、結核検診もすでに始まっており、健診が目白押しです。受診の際にはご家族、ご友人、ご近所さんぜひお誘いください。

串間市の受診率はまだまだ低い水準です。普段受診されていない方が突然大きな病気にかかってしまうことも少なくありません。

せん。また、初めて健(検)診を受けたという方のきっかけの多くは家族、知人の勧めだそうです。

病院で治療中だから受けないという方もいますが、普段は検査しない項目で異常値が見つかる場合もあります。例えば、高血圧治療で病院は定期的に通っていたけれど、健診を受けてはじめて血糖値が高いことがわかったという方もいます。1年に1回の身体のメンテナンス、ぜひこの機会に!

## 「6月1日は何の日?」



## 健康 マメ知識 介護リスクが高まる『ロコモ』に要注意!

毎日元気に過ごしたい **健康** health

色んなギモンにお答えします! **健康 Q&A**

**Q.1** ロコモってなんですか?

**A** ロコモティブシンドロームの略称です。運動器症候群ともいいます。

**Q.2** ロコモティブシンドロームってなんですか?

**A** 運動器の障害により、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態です。進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。

**Q.3** 運動器はなぜ重要なんですか?

**A** 運動器とは、関節、筋肉、骨、神経などの総称です。ヒトが自由に体を動かすことができるのは、運動器の働きによるものです。どこか1つでも障害が起こると、体はうまく動かなくなります。

**Q.4** 簡単なテストはありますか?

**A** 開眼で片脚起立が15秒未満、いすに座った姿勢から立ち上がり、3m先で折り返し、再びいすに座るまでの時間が11秒以上の人は要注意です。

**Q.5** 要注意の人はどうすれば…

**A** まずは何が原因なのか、かかりつけ医、もしくは整形外科を受診してください。

## 食生活改善で体いきいき 食改レシピ

### Vol.02 竹の子の白和え

大名竹で調理するのがオススメです。コリコリとした歯ごたえと優しい味。竹の子に含まれるチロシンという栄養素が脳の活性化を助けます。

食物繊維たっぷり 栄養満点!!



- 材料(4人分)
- 竹の子 ..... 500g
  - ニンジン ..... 30g
  - 豆腐 ..... 300g
  - ゴマ ..... 40g
  - さとう ..... 30g
  - みりん ..... 小さじ1
  - 薄口しょうゆ ..... 小さじ1

#### 【作り方】

- 竹の子は皮をはぎ、さっとゆがく。縦にさいて3cmぐらいに切り、水気を絞る。
  - ニンジンは3~4cm位の短冊に切り、さっと茹でておく。
  - すり鉢に炒ったゴマを入れてよくすり、豆腐を加えよくすり合わせる。
  - 調味料を入れ①、②の材料をよく混ぜ合わせる。
- ※さんしょうの葉を③に入れてすると季節感がでる。



食改レシピを担当している食生活改善推進員のみなさん。今年度は39名で活動しています。ピンクのエプロン(通常、男性はブルー)が目印です。

## Doctor's コラム



整形外科 よしだ なおき 吉田 尚紀先生

串間市民病院で診察していると、たまに指が引つ掛かる、曲げると伸びないといわれる方がおられます。いわゆるバネ指について説明したいと思います。

バネ指は、指をよく使用する、酷使する人に現れやすい症状です。男性にも女性にも起こりますが、更年期や妊娠出産期の女性に発症しやすいといわれています。

●**症状**  
指を曲げ伸ばしする際に引つかりを感じたり、バネが弾けるように急に動くようなバネ現象が出現したりします。

症状が進むと指を自力で動かせなくなり、片方の手で動かさなければならなくなります。痛みや腫れが出現することもあり、ひどい場合は関節が固くなり、拘縮となることがあります。

●**バネ指の原因**  
バネ指は指の屈筋腱の腱鞘炎より引き起こされます。指の屈筋腱は、滑膜性腱鞘に保護されており、滑膜性腱鞘が靭帯性腱鞘

というトンネル状の腱鞘の中をスムーズに通ることによって、指が動いています。指をよく使い、酷使することで腱鞘部分の摩擦が強くなり、炎症が起きます。

炎症が起けると、腱鞘が厚くなり、トンネルの中をスムーズに通れなくなり、引つかりを感じるようになります。結果、指を曲げたり伸ばしたりする時にバネのような反動が起こったり、一定以上動かなくなったりしてしまいます。

●**バネ指の治療方法**  
バネ指を治療する方法は、大まかに分けて保存療法と手術療法の2つに分けられ、基本的には保存療法を行います。痛みが改善しない、日常生活に支障がある場合や重症の場合に手術療法を行います。

●**保存療法**  
手術をしない治療法です。局所安静、非ステロイド系抗炎症剤の投薬や、ステロイド注射が挙げられます。

●**手術療法**  
手術療法は腱鞘切開術を当院では行っています。局所麻酔を使用し、10分程度の手術時間で、日帰りで行っています。

バネ指と思われる方は整形外科を受診をお勧めします。