

健康のための

ワンポイントアドバイス



「膝痛に受診のススメ」

「膝痛」を訴える方は非常に多くいらっしゃいます。膝痛の原因は様々ですが、変形性膝関節症による膝痛に悩む方が圧倒的に多いかと思えます。変形性膝関節症とは膝関節の軟骨がすり減り、文字通り膝が変形してしまう疾患です。40歳以上の方では女性の6割程度、男性の4割程度に膝の変形が生じているともいわれています(Yoshimura N. J Bone Miner Metab. 2009;27(5):620-8)。

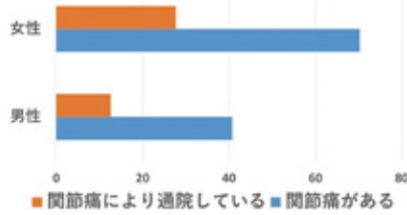
では、変形性膝関節症にはどのような対策をとることが有効なのでしょう？

テレビなどのメディアを中心に様々な対策が紹介されているため、ご存知の方も多いかと思えますが、以下に紹介します。

- ・体重を減らす
- ・サポーターを装着する
- ・筋力トレーニングを行う
- ・膝周りのマッサージやストレッチを行う

簡単に書きましたが、実際には減量や筋トレ、ストレッチなどの方法や、サポーターには数多くの種類があり、どれが正しいのかわからなくなってしまうと思います。変形性膝関節症といっても、症状は一人ひとり異なりますし、その人に合わせた治療を行うことが重要です。

厚生労働省が実施している国民生活基礎調査をみると、関節の痛みがあるにもかかわらず、半数以上の方が医療機関に通院していないと推測されます(右図)。



※グラフの横軸は人口千人あたりの人数を示しています
※このグラフは平成28年の国民生活基礎調査結果からデータを抜粋し、著者が作成しました

関節は骨(軟骨)だけではなく筋肉や靭帯、関節包など様々なもので構成されており、痛みの原因や対策も色々です。また症状が軽いうちであれば、変形を予防することができる場合があります。

ぜひ、ご自身の症状に適した治療を行うためにも、症状が出たならば、かかりつけの医療機関を受診されることをお勧めします。

<文：愛知医療学院短期大学助教：齊藤 誠(理学療法士)>

広告

〒450-0002
名古屋市中村区名駅三丁目16番4号太陽生命名駅ビル7階

名駅総合法律事務所

TEL : 052-446-5501

遺言・相続

交通事故

名駅駅
大名古蹟ビルディング
より徒歩2分!

建物明渡

離婚

その他

清須出身の弁護士も
在籍しております!

弁護士 星野俊治
弁護士 小澤尚記
弁護士 川瀬裕久
弁護士 山下陽平

http://meiekisogo-law.com
(平日午前9時から午後6時まで営業)

しょうかいさん
おすすめ!

健康レシピ



レンジの
なすのねぎだれ

【材料 2人分】

なす …… 3本 250g

合わせ調味料

- 長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ4
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ2
- 米酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ2
- 豆板醤 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①なすは皮を縞(しま)目にむき、水にサッとくぐらせる。耐熱の皿にのせ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで4分ほど加熱する。
 - ②粗熱をとった①のなすを食べやすくさいて器に盛り、合わせ調味料をかける。
- ★この合わせ調味料は、冷やっこにかけたり、炒め物の味付けに使ったりしてもおいしいです。長ねぎとにんにくをニラに変えてもいじりますよ!



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
レンジの なすのねぎだれ	66kcal	2.3g	1.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】 ~なすを上手に使う工夫~

なす、トマト、きゅうりなどの夏野菜には、夏バテを予防する力があるとされているので積極的に摂りたい食材ですが、一度にたくさん収穫できるため、保存や調理の仕方で困ることはありませんか? そんな時、上のレシピのようにレンジで加熱したなすは、使いやすい大きさに切って‘冷凍保存’することができます。使うときは解凍せず、凍ったままのなすを炒め物や煮物にして使いましょう。

生のなすを炒めるときは、炒める前に少量の塩をまぶして表面の水分を取っておくと油の吸収量を減らすことができます。

広告

家族葬専用ホール

セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで
お気軽にご相談を...

清須市春日落合661番地
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886
FAX(052)401-0720

24時間365日受付
携帯・PHS OK(駐車場有) **0120-43-2940**

シンミ ニク ヨウ