

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 「手を労ろう!」

手は、日常生活において物を持ったり、道具を使ったり、様々な場面で用いられます。主婦、会社員、学生等のような人であっても、毎日手を使って活動しています。このように人生において活躍している手を労っていますか?

身体他の部位と同様、激しい活動や運動を繰り返すことによって、手の神経や筋肉にも病気が引き起こされます。よく知られている病気が「**腱鞘炎**」です。発症すると、**手首や指の付け根に腫れや痛み**が生じます。指には、関節を動かす「**腱**」と呼ばれるヒモがついています。この「**腱**」は、「**腱**」の浮き上がりを防ぐ「**腱鞘**」と呼ばれるトンネルの中を通過しています。「**腱鞘炎**」は、この「**腱鞘**」の部分で炎症が生じて発症します。



同じ動作の繰り返しや長時間の手の使用により発症するため、できるだけ早期に気づき、炎症症状を軽減させ、重症化させないことが必要です。痛みを感じたり、腫れに気づいた場合、まずは休憩を取るようにしましょう。また、痛みを生じる動作は、できる限り避けましょう。治療としては、症状が軽い場合、まずは固定したりして安静にします。しかし、それでも痛みが続くようであれば、ステロイド薬の注射や手術などが必要となる可能性があるため、整形外科や手外科(手の疾患・障害に対する専門の診療科)への受診をおすすめします。

「**腱鞘炎**」は、女性に多いと言われてはいますが、発症しやすい環境等も報告されています。手が冷えるような寒いところでの作業や手の血流量の減少が原因になると考えられています。寒いところで作業をしなければならぬときは、手を温めたり、手のストレッチをしたりして、血流量を増やすようにしましょう。また、手の大きさに合った道具を使いましょう。手袋は、大きすぎるものや滑るものは避けましょう。余分な力が必要になり、負担をかけてしまいます。小さすぎる手袋も手の血流障害の原因になるため、使用は避けてください。

家事、仕事、勉強、趣味などを頑張ることはすばらしいことですが、たまには手も労ってあげてください。

<文：愛知医療学院短期大学助教 草川裕也(作業療法士)>



市民の皆さんへサービスの提供を行っています。  
なお、本会議委員会は傍聴できません。お気軽にお越しください。

議事調査課では、市議会の運営や会議録の作成を行い、議会活動に必要な調査や資料の収集、議長・副議長等の日程調整など、議会に関するすべての事務を担当しています。市民の方と接することは少ないですが、市議会を通じて市民の皆さんへサービスの提供を行っています。

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## まつり寿司 バラの花

### 【材料 1本分】

- すしめし(白) …… 200g
- すしめし(ピンク) …… 60g
- でんぶ(すしめし色付け用) …… 4g
- 卵 …… 1個
- 塩 …… ひとつまみ
- 焼き海苔(全形) …… 1枚
- 焼き海苔(1/4) …… 1枚
- 焼き海苔(1/6) …… 1枚
- ほうれん草 …… 40g
- 紅しょうが(千切り) …… 20g

### 【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて水気をしぼり、茎の根元を切る。紅しょうがはペーパータオルで余分な水気をとる。
- ②卵に塩をひとつまみ入れかき混ぜ、薄焼き卵を2枚焼く。
- ③巻きすの上に薄焼き卵を1枚置き、材料の半量のすしめし(ピンク)と紅しょうがをバラバラと散らし、手前からしっかり巻き込む。
- ④もう1枚の薄焼き卵も同様に、残りのすしめし(ピンク)と紅しょうがを散らし、③を手前に置き、巻き込む。※バラの「花」の部分になる。
- ⑤巻きすの上に焼き海苔(全形)を縦長に置き、すしめし(白)を平らに広げる。焼き海苔の上下1cmほど空けておく。菜箸を使って手前に2本、5~6cm間をおいて1本細いへこみをつけ2本のへこみに1/4の焼き海苔、1本のへこみに1/6の焼き海苔をはめる。その上にほうれん草を並べる。
- ⑥⑤の中央に④を置き、巻きすごと90°回転させて置き直し、両側から持ち上げてしっかりと巻き込む。



献立名(1本分)	エネルギー	タンパク質	塩分
まつり寿司 バラの花	554kcal	16.3g	3.2g

(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】～たのしい食事にまつり寿司を～

見た目に華やかな巻き寿司は、ひな祭りやお花見の席にもぴったりの一品です。具材は食べる方の好みに合わせて、紅しょうがをハムやかにかまぼこ、しば漬けに替えたり、ほうれん草をいんげんや野菜漬けなどに替えても美味しく彩りも良いです。まつり寿司を上手に作るポイントは、バラの花の部分を作る際は、きれいな平らにせず、多少でこぼことすしめしをのせて巻くと、不定形のうす巻きとなり、やさしい感じの花模様となります。のりで巻く際は、一般的なのり巻きのように端から巻き込んでいくのではなく、両側からぎゅっとまとめましょう。太巻きをきれいに切るには、1回切るごとにぬれぶきんで包丁をきれいにすると切りやすいです。

## ようこそ 市役所へ!

### 27 議事調査課

議事調査課は、市議会の事務や市議会議員の職務を補助するため設置されている議会事務局の一部です。市議会とは、選挙によって選ばれた市民の代表である市議会議員が市政の方向を論議、決定するところです。年4回開催される定例会及び臨時会の本会議と議案等を専門的に調査・審査するための委員会があります。市役所の仕事は、この市議会で決まったことをもとに進められます。

