

健康のためのワンポイントアドバイス

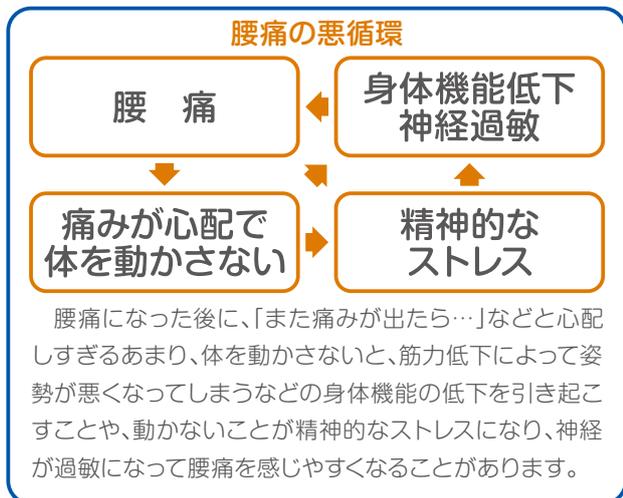


「腰痛が長引く原因は？」

腰痛に悩む方は大変多く、約80%の人が生涯で一度は腰痛を経験するともいわれています。腰痛症は大きく分けて、急性腰痛と慢性腰痛に分類されます。単純には分けられないこともあります。急性腰痛とは、ぎっくり腰などに代表されるような発症から間もない腰痛のことであり、慢性腰痛とは痛みが3カ月以上、持続している腰痛のことを指します。

数は多くありませんが、急性腰痛・慢性腰痛に関わらず、脊椎の圧迫骨折や重篤な内科疾患などによって腰痛が引き起こされている場合がありますので、一度も医師による診察を受けていない方や痛みが強い方は、まずはお近くの整形外科などを受診されることをお勧めします。

急性腰痛の場合は、安静にすることで痛みが改善する場合も多いのですが、レントゲンなどに異常がない慢性的な腰痛の場合は、安静にしていると、かえって症状を悪化させることもあります。腰痛を繰り返したり、長引かせてしまうのは、下の図にある悪循環に陥っていることが理由の一つとして考えられます。



この悪循環に陥らないためにも、ウォーキングやストレッチなどの軽めの運動を生活に取り入れることで腰痛の慢性化を予防できることもあります(無理のない範囲で行ってください)。

(文:愛知医療学院短期大学助教 齊藤 誠(理学療法士))

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



野菜たっぷり
ミネストローネ

【材料 2人分】

じゃがいも(皮をむく)・・・1/2個
にんじん・・・1/4本
玉ねぎ・・・1/4個
キャベツ・・・1枚
ホールトマト缶・・・200g
水・・・350ml

固形コンソメ……………1個
塩……………適宜
オリーブオイル… 小さじ1/2

【作り方】

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツを1cm角に切る。
 - ②鍋に①の野菜を入れ、オリーブオイルで炒める。野菜がしんなりしてきたら、ホールトマトを加えてつぶしながら炒める。
 - ③水と固形コンソメを入れて15分煮る。
 - ④味を確認してから、塩を入れてもよい。
- ★冷蔵庫に野菜が残っていたら加えてください。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
野菜たっぷりミネストローネ	89kcal	2.7g	1.1g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士のコメント】

“ミネストローネ”とは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。特に決まったレシピはないので、季節の野菜、冷蔵庫に残っている野菜を彩り良く使うとよいですね。

清須市では、他の市町村に比べて循環器疾患(高血圧に関係する病気)で亡くなる女性が多いため、子どもから高齢の方まで家族みんなで減塩を心がけましょう。また、野菜をたくさん食べると、摂り過ぎた塩分を体の外に出す効果が得られるため“減塩”に合わせて“野菜をたっぷり”食べましょう。

スープやみそ汁は“野菜を多く、汁を少なく”作れば、自然に高血圧予防の食事ができあがります。

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 ャ ム ニ ュ ヨ ッ