

# 厚生連 だより

# 10

2015 No.331



## もくじ

### 特集

あなたの膝大丈夫?.....②

健厚とびっくす .....④

今月の旬菜+  
旬菜食べてみま専科?...⑦



# あなたの膝大丈夫？

年齢とともに、膝の痛みは出ていませんか？その原因で、一番多いのは「変形性膝関節症」という病気です。

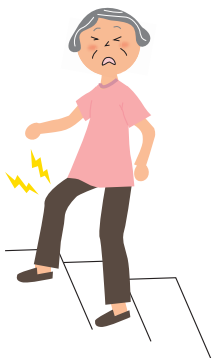
変形性膝関節症は、加齢に伴い膝の関節の軟骨がすり減ったり、変形することで痛みや障害を生じる病気です。発症には肥満や運動、姿勢などの生活習慣が関連していると言われています。

関節軟骨は、関節の曲げ伸ばしの際に、骨と骨とが直接ぶつからないようクッションの役割を果たし、骨が受ける衝撃を吸収しています。この軟骨が傷むと動かしたときの衝撃が吸収できなくなり、非常に強い痛みを生じます。通常、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）の間で多く起こります。

## 主な症状

### ●動作時痛

（膝を動かしたときに痛みがおこる）

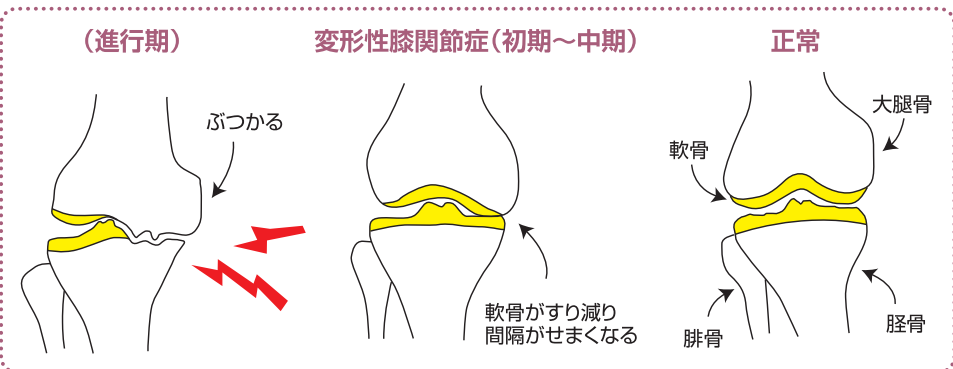


初期の変形性膝

関節症では、軽度の関節軟骨のすり減りが生じますが、自覚症状はほとんどありません。さらに症状が進み、軟骨がすり減ると、立ち上がる時や歩き始める時など、膝に体重がかかるときに痛むことが多くなり、関節炎も生じてしまいます。

進行期では、軟骨のすり減りがさらに進み、骨そのものの変性が生じます。

この状態では、膝を動かしたり歩いたりするたびに強い痛みを生じ、日常生活において大きな障害となります。



ります。しかし、まれに進行度と痛みが比例しない場合もあります。

《注意》安静時や夜間に強い痛みを生ずることは稀です。膝を動かさないうちでもズキズキ痛む場合や赤く腫れて熱を持っているような場合などは、変形性膝関節症以外の病気も考えerる必要があります。

●**可動域制限**（膝の曲げ伸ばしがつらくなる）  
日常生活では、正座や膝を曲げる動作や、伸ばす動作が難しくなります。



●**関節水腫**（膝に水がたまる）

関節に炎症が起こり、膝のお皿の周辺に水がたまります。水がたまると膝が腫れて、痛みが生じたり、膝が動かしくくなったりすることがあります。



診療放射線技師  
加藤 千歩

## 原因

### ① 女性

60歳以上では、女性の約40%、男性の約20%がレントゲン上で変形性膝関節症と診断されており、どの年代でも女性の割合が男性に比べ1.5〜2倍多くなっています。

### ② O脚

日本人の変形性膝関節症は、90%近くが膝の内側に、より強い変形がみられます。特に日本人では、もともとO脚の傾向があり、膝の内側により負担がかかりやすくなるためです。

### ③ 肥満

歩く時には、体重の3倍の負担が膝にかかります。体重が1kg増えるごとに膝に3kgの負担がかかっています。そのため、体重が重いほど膝に負担がかかりやすく、軟骨や半月板が傷つき、痛みを発症することがあります。



### ④ 加齢

膝に負担がかかる期間が長くなると、変形性膝関節症を発症しやすくなります。また、軟骨に栄養を供給しているヒアルロン酸が、加齢に伴い減少することで、軟骨が傷つきやすくなると言われています。若者でも外傷が原因で起こることもあります。

### ⑤ 運動不足

運動不足により、足腰の筋力が徐々に衰えてきます。太ももの筋肉は、膝の動きをコントロールし、また体重を受け止めて膝関節の負担を補う働きをしています。太ももの筋肉が弱くなると、膝関節がうける負担が大きくなることで軟骨が傷つき、衝撃を吸収できにくくなって痛みを生じます。

## 治療法

治療法には保存療法と手術療法の二つの方法があります。保存療法には、基礎療法、装具療法、物理療法、薬物療法があり、それでも効果が得られない場合に、手術療法が行われます。

ここでは日常的に出来る、基礎療法についてお話します。すり減ってしまった関節軟骨は、元には戻りませんが、膝に不都合を感じない生活が出来るように、改善することは出来ます。日常生活の注意として負担をかけず、筋力を衰えさせないことが大切です。

例えば、

◆膝をなるべく温める

◆階段では手すりを使う

◆和式トイレは使わない

◆正座は避ける

◆肥満であれば痩せる

\*しかし、無理なダイエットは栄養状態が

悪くなり、筋肉が衰

えます。

◆適度な運動

大腿四頭筋(太ももの筋肉)を鍛える

ストレッチ

水中歩行

\*運動は医師の指示を受けて行うのが効率的

です。

## まとめ

膝関節には、下肢を動かす機能や体重を支える機能があり、歩いたり走ったり出来るのも膝関節のおかげです。健康な膝関節と一生付き合っていくために、適度な運動や食生活を見直して筋力を維持し、膝への負担を減らしていきましょ





第5回

たいき親子

健康スクール

開催!

平成27年8月8日(土)、JA愛媛たいきわんぱく畑にて第5回たいき親子健康スクールが開催されました。今回は7月に行ったスクールに続いて、夏休み企画第2弾としてちやぐりんフェスタとコラボレーションしての開催となり、スクール会員親子28組84名が参加しました。

まずはわんぱく畑にてJA愛媛たいき営農部職員による指導の下、カボチャの苗を植え、自分で植えたところに名前を書いて11月の収穫まで成長を観察していきます。

続いてJA本所に移動し、ちやぐりんフェスタの開催式が行われ、バーベキューやおにぎり、野菜すくい、輪投げを楽しみました。この日は天気も良く、気温も高い一日で、親子ともに汗だくの健康スクールのとなりました。収穫が楽しみですね♪



上手に植えられたかな?大きくなれ!

JAひがしつわ

女性部健康部会

開催

平成27年9月4日(金)、Aコープのむら店2階にてJAひがしつわ女性部健康部会が開催され、当会からは中健康運動実践指導者と健康推進課 三好が参加しました。

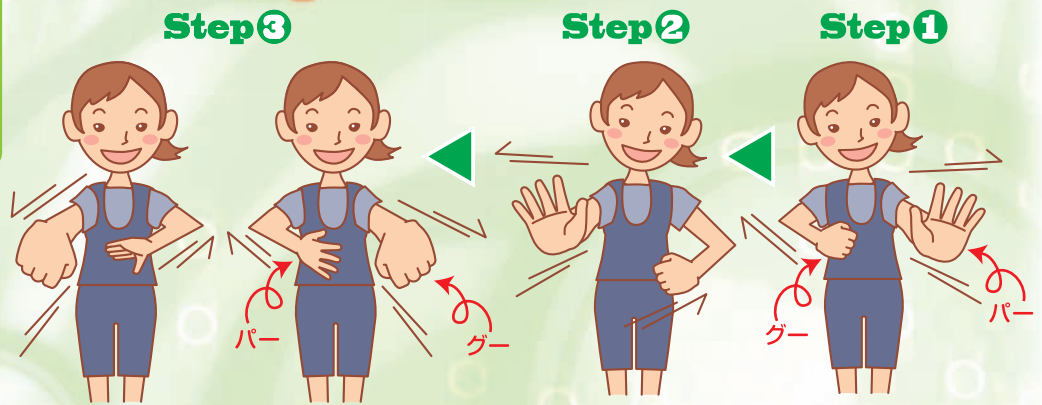
初めに西予市役所健康づくり推進課 権田保健師による西予市がん検診事業についての講話が行われ、続いて、当会中指導者による体操でチエアビクスを行いました。2人一組で行うシナプソロジー(脳トシ)ではわっと笑いが起こる場面があり、いつもと違う動きが皆さんの脳にびびっと効いたのではないのでしょうか。この他にもストレッチや花子とアンの主題歌にのせて行うチエアビクスを行いました。最後はせいよ笑いクラブJOYの皆さんによる笑いヨガを行い、お腹がよじれるほど笑ってスッキリ!みなさんがすがしい笑顔で会場を後にされていました。



脳トレをすると皆さん笑顔になりますね。

Let's Try ~ひとりでできる脳トレ編~

こんなの簡単~♪と思っても、Step③でつつい両方の手がグーになったりしてないかい?いつもとちがう動きが脳に効くよ~♪



Step①と②ができれば次は前を出す手をグーに、胸に置くのをパーにかえて、手を交互に出してみよう。

だんだん速く♪

前を出す手をパー、胸に置く手をグーにして手を交互に出してグーパーしてみよう!



# 愛媛県厚生連厚生委員会 JA女性部厚生連運営委員会

視察 研修

平成27年9月1・2日両日。愛媛県厚生連厚生委員会とJA女性部厚生連運営委員会の各委員16名が山梨県厚生連を視察研修のため訪れました。今回は、次期愛媛県JA厚生事業3カ年計画の策定にあたり、山梨県厚生連における人間ドックや施設内健診、健康増進活動といった事業概要や人間ドック普及対策等の研修を行うと共に健康管理センターの施設見学を行いました。

その後、平成27年度 第1回愛媛県厚生連厚生委員会・JA女性部厚生連運営委員会が行われ、次期3カ年計画の骨子(案)について協議を行いました。



施設見学の様子



山梨県厚生連にて研修を受ける委員ら。

## カラダ★リフレッシュ教室

開催

平成27年9月2日(水)、当センター健康スタジオにてカラダ★リフレッシュ教室が行われ、5名の方が参加されました。このカラダ★リフレッシュ教室は毎週水曜日15時より1時間行っている教室で当会の健康運動指導士、健康運動実践指導者が担当しています。今回は小倉健康運動実践指導者によるチェアビクスです。毎回参加されている方も初めての方も「取材入ります」というとちょっぴり緊張気味でしたが、時間が経つごとにいつもの和やかな雰囲気になり一安心。チェアビクスは膝定への負担が少なく、有酸素運動筋ストレッチが一貫して行え、音楽に合わせて様々な動きをするとじんわり汗がにじみます。汗をかいたあとは脳トレで笑い、ボールを使ったマッサージでリフレッシュ。今回の内容は、チェアビクスでしたが、筋トレなどいろいろな講座をご用意しております。是非是非、皆さん一度参加してみませんか？



音楽にあわせて  
Let'sチェアビクス♪

## カラダ★リフレッシュ教室に参加してみませんか？

日頃の疲れ、ストレスを解消して、健康な体づくりを目指しませんか？

運動には、身体に及ぼすいろいろな良い効果があります。自分のカラダを知りながら、健康増進・改善を行いましょ!!

- 開催日時：毎週水曜日 PM3:00～
- 開催場所：愛媛県厚生連健診センター 健康スタジオ他
- 定員：30名(先着順)
- 参加費：1回300円(月1,000円)



お申し込み・お問い合わせは

**愛媛県厚生連健診センター TEL089-970-2080**

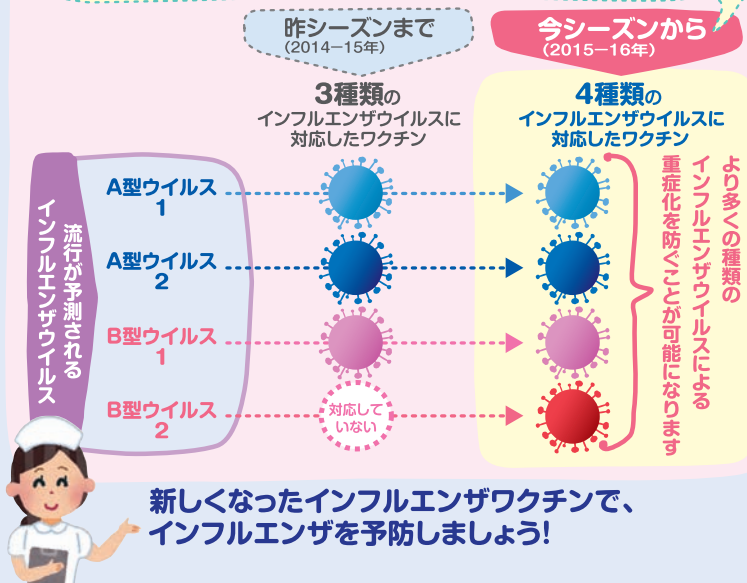
担当：健康指導課

# インフルエンザワクチンが変わりました!

インフルエンザウイルスは大きく分けてA型とB型があり、その中で細かくタイプが分かれています。そのため、インフルエンザワクチンは毎年、その年に流行が予測されているインフルエンザウイルスに合わせて製造されています。昨年のワクチンはA型の2種類とB型の1種類のウイルスに対して効果がありました。

今年からは制度が変わり、A型2種、B型2種の計4種類のウイルスに対応し、より多くの種類のウイルスによる重症化を防ぐことが可能になります。新しくなったインフルエンザワクチンでインフルエンザを予防しましょう。

(2015-16年)  
今シーズンのインフルエンザワクチンは、**B型も2種類**のインフルエンザウイルスに対応しています。



## インフルエンザ予防接種がはじまります。

- ◆実施時期：平成27年11月2日(月)～12月25日(金)
- ◆実施場所：厚生連健診センター
- ◆実施方法：予約制

※体温測定・問診票記入後、診察を行い、予防接種実施の可否を医師が確認します。

- ◆接種料金：4,100円(一般料金) 3,100円(JA系統役職員及びドック受診者)

※お住まいの市町により65歳以上の方は助成のある場合がありますので、お住まいの市町でご確認ください。

- ◆問い合わせ先：愛媛県厚生連健診センター TEL:089-970-2070 (外来受付)  
受付時間:8:30～16:45(土・日・祝日除く)



### おたよりのコーナー

みなさんからいただいたおたよりをご紹介します。

★毎日暑すぎ。職場はいいとしても、家に帰って台所のコンロのそばが暑すぎ。

(西条市 のりまきさん)

★最近胃カメラをしました。最近はずっと痛みもなく、負担なくできるのでびっくりです。

(松山市 カッコウさん)

★ゴージャスな揚げを作ってみました。とっても美味しく家族に好評でした。ま、ま、まいう(主人は石ちゃん似?)

(松山市 パーシーさん)

★美味しかったですよ〜あ、私もまた食べたくなってきました!



← 点線を切り取るとレシピカードになるよ。



10月の食材

南瓜 (かぼちゃ)

かぼちゃは昔からなじみがあり、煮る、焼く以外にも、スイーツとしてもよく登場する食材ではないでしょうか。

★歴史

かぼちゃは大きく日本かぼちゃと西洋かぼちゃ、あとはズッキーニなどが含まれる。ポカポカの3種類があります。

近年よく食べられているのは西洋かぼちゃでスーパーなどでもカットしてあるものをよく見かけます。西洋かぼちゃはアメリカ原産で19世紀ごろ日本に伝わり、ホクホクして甘味があるのが特徴です。βカロテンやカリウム、食物繊維を多く含みます。

★選び方

野菜は新鮮なものの方がいいーと思いますが、かぼちゃは実は違います。収穫後に追熟させることででんぷん質が糖分に代



わつて甘味がでてきます。皮の表面に艶があり、形が左右対称のもの、ヘタがしっかりと乾燥しているヘタの周りが少しへこんでいるものが完熟しています。カットしてあるものは果肉の色が濃いオレンジ色のもので種とわたが詰まっているものを選びましょう。

★保存法

丸ごとおいておく場合は保存性が高いので、涼しい風通しの良いところで約2カ月の保存ができます。カットしたものは中のワタと種をとってからラップで包んで冷蔵庫で1週間ほどです。

これから冬にかけてかぼちゃの美味しい季節、いろんな料理で食卓に登場する機会が増えますね。今月の変わり種スイーツ、ピスコッティも是非お試しくださいね。

キリトリ線

郵便はがき

790-0925

52円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1  
JA愛媛厚生連  
厚生連だより 係

ご住所(〒 )

お名前

(男・女) ( 才)

電話番号



## おたより募集中～



厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名の方に毎月素敵なプレゼントをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集してほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

**締め切りは平成27年11月6日(金)必着。**

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述については投稿として掲載させていただくこともあります。

キリトリ線



## 編集後記

今回P4にも掲載しましたJAひがしうわ女性部健康部会に参加した際に『笑いヨガ』を体験しました。以前に健康フォーラムで見たときは写真を撮るのに必死で撮能できていなかったのですが、今回は初めて。突然笑い始める講師の方に「瞬ぎょ」としましたが、やってみると涙が出るほど笑ってしまいました。笑うことは免疫をあげストレス発散にもなります。笑ったあとはなんだかじんわり汗が出て、スッキリしました。帰りの車内も笑いヨガでもちきりです(笑)。いや、なんと楽しい取材でした。(かに)



## 今月の表紙

今月は今治市宮津沖にある能島です。村上水軍の本拠地、能島城跡は周囲を激しい潮流に囲まれている天然の要塞。今も昔と変わらず最大10メートル(時速18km)の潮流が島の周りに流れ、渦をなして船が飲み込まれるほどの速さです。島は無人数ですが、桜まわりの時期だけは上陸できます。また、島の周りや橋を巡る潮流体験も人気です。

→ 点線を切り取るとレシピカードになるよ。



## かぼちゃのビスコッティ

材料(1本)  
※約30枚分  
約31kcal/枚

10月



- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ★薄力粉……………150g     | ●砂糖……………40g    |
| ★ベーキングパウダー…小さじ1   | ●サラダ油……………小さじ1 |
| ●かぼちゃ(マッシュ)……100g | ●卵……………1個      |
|                   | ●ドライフルーツなど…適量  |

## 作り方

- ★は合わせてふるっておく。かぼちゃはワタを除いてラップで包み、600wで約3分加熱する。粗熱がとれたら皮を除いてフォークなどで潰す。オーブンを170℃～180℃に予熱しておく。
- ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐし、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ②に①のふるっておいた粉類、マッシュしたかぼちゃ、ドライフルーツ、サラダ油を加えてゴムベラで切るように混ぜる。
- オーブン皿にクッキングシートを敷き、③を載せて2cmの厚さになるよう楕円形に形を整え、予熱したオーブンで15分焼く。
- 一度焼いたら取り出し、約1cm幅に切り分けたら断面を上に向けて再度オーブン皿に並べる。同じ温度のオーブンで約10分焼いたら盛り付ける。

ワンポイント  
アドバイス!

ビスコッティとは、「2度焼いた」という意味のイタリア語で、イタリアの代表的な固焼きビスケットのことです。水分がほとんどなくなるため、非常に固い反面、長期に保存が効くのが特徴です!今回はアレンジして少し柔らかめに作っています!

管理栄養士 津田 絵里佳



キリトリ線

## 人間ドック料金

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ(要事前予約)が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実!受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了(一部検査は後日結果をお知らせします)。その他、各種健康診断も行っております。

●基本コース(税込)  
38,340円●女性コース(税込)  
44,280円

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。



人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

## 愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1

0120-874-702

フリーダイヤル 受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ホームページ▶<http://www.kousei-ehime.or.jp>

愛媛県厚生連

検索

## 10月号 アンケート

★①: 厚生連だよりはどちらでござんになりましたか?

- JA窓口
- 職場
- その他( )

★②: 10月号で興味をひかれた記事

- あなたの膝大丈夫?
- 健厚とぴっくす
- 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?
- その他 ( )

★③: ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

★④: あなたのつぶやき  
(なんでもつぶやいて下さい。内容は問いません)。

匿名希望の方はペンネーム( )

キリトリ線