

厚生連 だより

6

2015 No.327



もくじ

特集

- 腰痛で悩んでいませんか? ②
- JA厚生連健康まつり2015... ④
- 健厚とびっくす ⑥
- 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?... ⑦



愛媛県厚生連健診センター

腰痛で悩んでいませんか？



まずはチェックしてみましょう。

- 前傾姿勢でいることが多い
- ぎつい下着をつけている
- 柔らかい布団で寝ている
- いつも同じ肩にバッグをかける
- 肥満体型の人、お腹が出ている人
- 椅子に座るとき脚を組む癖がある
- 湯船に浸かると楽になる
- 長時間座りっぱなしの仕事
- 普段歩いていない
- 重い荷物を持つことが多い

以上の質問に当てはまる項目が多い人は、腰痛に悩まされてはいないでしょうか？ 私事ですが、一昨年、腰に激痛が走り、動けなくなることがありました。幸い病院へ行って、検査したところ、たいしたことがなく、ただのぎっくり腰(急性腰痛症)ということ

とで、一安心したことを覚えています。冒頭の質問の半分以上の項目が、私に当てはまり、もうあの苦い経験をしたくないことから、少し腰(腰痛)について勉強してみたので、今回皆さんにお話ししてみようと思います。

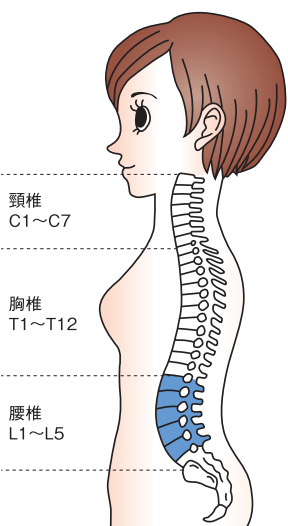
腰痛とは

腰痛は、四十〜六十歳代の中高年に多くみられ、年間一千万人〜三千万人の方が悩まされており、日本人の国民病とも言われています。日本人は、腰回りの筋肉が白人や黒人よりも細く弱いため、外国人よりも腰痛になりやすい傾向があります。また、男女で比較した場合、筋力の弱い女性の方が腰痛になりやすい傾向にあります。

なぜ腰痛になるのか？

では、なぜ人は腰痛になるのでしょうか？ 皆さんは、人の背骨はS字型のカーブ構造であることをご存知でしょうか？ 人は、大きな頭部を持ち、直立二足

歩行をします。他の動物たちと比べて、背骨に大きな負担がかかります。そしてその土台である、腰の骨(骨盤や腰椎)に、さらに大きな負担がかかります。そのため背骨にかかる重みや歩行時の衝撃を和らげ、力を分散させるため背骨は、S字型のカーブ構造になっています。しかし、姿勢の悪さや、筋肉の衰え、老化などによって背骨が歪み、腰の負担を分散させる機能が低下することによって腰痛が起こります。では、腰痛の中でも多い疾患の腰椎椎間板ヘルニアと坐骨神経痛についてお話します。

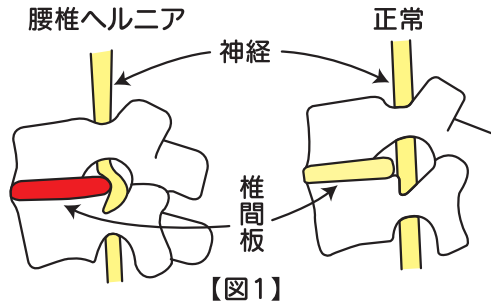


診療放射線課

津田 昭洋

腰椎椎間板ヘルニアとは

腰椎椎間板ヘルニアという言葉は、皆さんも一度は耳にしたことがあると思いますが、どのように起るかご存知でしょうか？先ほどもお話ししたように、椎骨と椎骨の間には椎間板というクッションのようなものがあります。その椎間板は軟骨でできており、構造は、繊維輪という硬い軟骨の囲いの中に、柔らかい髄核という軟骨が入っており、ちょうどタイヤのゴムと空気のようにクッションの役目をして重力を四方に分散させています。その髄核が繊維輪を破って飛び出した状態が椎間板ヘルニアです。椎間板ヘルニアは頸椎にも腰椎にも出ますが、上半身を支える腰椎、特に腰椎の四番目(L4)と五番目(L5)、腰椎の五番目(L5)と仙椎の一番目(S1)の間によくできます。椎間板ヘルニアがある時、一般的



【図1】

には、その椎間板は変性(老化現象)を起しており、椎間板が変性すると、椎間板の弾力がなく傷つきやすくなります。図1のように老化して脆くなった椎間板がはみ出して、背骨の内側を通る神経を圧迫するため腰痛や下肢痛、痺れを来します。

坐骨神経痛とは

坐骨神経痛とは、図2のように、腰から足にかけて伸びている神経が様々な原因により、圧迫刺激されることであられる、痛みやしびれのことです。原因としては、年齢が若い場合は腰椎椎間板ヘルニアが多く、高齢になると腰部脊柱管狭窄症を原因として発症します。多くの場合腰痛に引き続き発症し、お尻や太ももの裏、すね、足先などにしびれや痛みがあらわれ歩行障害を伴うこともあります。

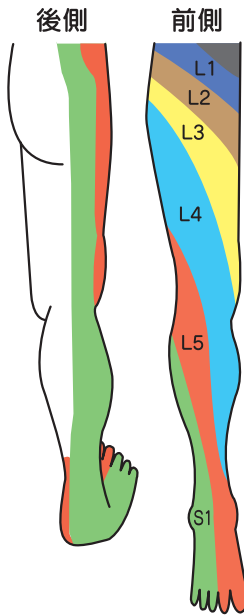
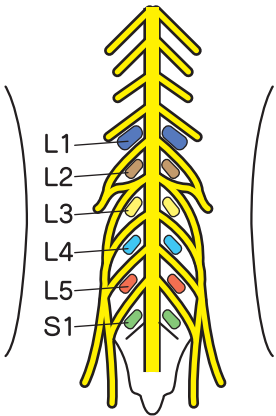


図2 腰椎神経支配下



腰痛の予防には

1 よい姿勢を保つ
長時間のデスクワークなどで猫背を続けると腰に負担がかかり、背骨のS字カーブを崩してしまいます。

2 食生活の改善をする

バランスの良い食事によって、カルシウムやビタミンB、Dなどをとり、骨粗鬆症など腰痛の原因となる病気の予防をする。

3 適度な運動をする

背骨や腰回りの筋肉を鍛える。水中でのウォーキングは、水の抵抗で筋力がつき、浮力により腰の負担が軽くなるので最適です。また、ストレッチも効果的です。ただし、痛みがあるときは安静を第一とし痛みが治まってから行うようにしてください。

4 禁煙する

ニコチンが椎間板に悪影響を及ぼすと言われているのでなるべく喫煙を控えましょう。

最後に

当センターでは、腰椎や頸椎椎間板ヘルニアなどの骨や神経の異常を見つけるに最適なMR検査を行っております。病気は早期発見、早期治療が重要です。最近腰や首が痛い、手足がしびれているといった方は一度MR検査を受診されてみてはいかがでしょうか。

JA厚生連

健康まつり2015

開催

平成27年5月10日(日)、当会にてJA厚生連健康まつり2015が開催され、1,450名の皆さんにご来場いただきました。第7回目となった今回は毎年恒例となったイベントに加えて愛媛県のゆるキャラや愛の葉ガールズのステージショー、食育SATシステムを使った栄養相談やストレッチポール体験などが行われました。
陽射しも強く暑い一日でしたが、多くの皆様にご来場いただき、今年も盛況に開催することができました。こうしたイベントを通じて今後も皆様の健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

オープニングイベント

久米中学校
水軍太鼓部による

水軍太鼓



県下11JA、松山生協酪連、共済連による
農産物販売、JA特産品販売 作品展



ゆるキャラ

愛の葉ガールズ "Let'sダンス!"



ピンクリボン活動

愛媛県イメージアップキャラクター
みきちゃん



大人気

クジつきもちまきは準備体操をしてから…。



JAバンクえひめ
ぽんじちゃん



東温市イメージキャラクター
いんとん

健康
について
考えるイベント
盛りだくさん!



未来の
医療人?!

**キッズ
撮影会**



松山城マスコットキャラクター
よしあきくん

2015年
第10回
たいき
親子健康スクール
開催!

平成27年4月25日(土) リジエール大洲にて平成27年度たいき親子健康スクールの始業式及び、第1回健康スクールが開催され、スクール会員の親子18組55名が参加しました。3年目のスタートとなる始業式では、昨年度の活動を振り返りつつ今年度からの活動計画が発表されました。

続いて行われた健康スクールではまず大洲市保健センター 中野保健師による39歳以下の健診と子宮がん検診についての案内が行われました。ちょうど5月から健診が始まるとあって、日ごろ家事や育児に忙しいお母さんたちに健康づくりに関心をもってもらえたようです。そして、「笑顔で子育てのコツー楽育コーチング」と題してえひめコーチンググループ代表 中越 こずえ先生による子育てコーチング講座が行われ、大きくうなずきながら耳を傾けるお母さんたち。今回の講座を通じて日ごろの言葉のキャッチボールを改めて考え直す良い機会となったようです。



子供たちは講座の間に母の日のプレゼントを製作
“お母さんいつもありがとう”

愛媛県産グリーンアスパラを使った
料理レシピコンテスト

平成27年5月7日(休) ホテル椿館 ビュッフェTSUBAKIにて愛媛県産グリーンアスパラを使ったレシピコンテストの表彰式が行われました。昨年の11月にホテル椿館オープンキッチン開業記念として県産食材を使ったレシピを公募し、今回で2回目の開催となりました。最終選考には、3名が選ばれ、その中から大賞に西条市の青野小夜子さん考案の「アスパラスープ」、優秀賞に当会 後藤管理栄養士考案の「アスパラとあさりのワイン蒸し」と宇和島市の住田容子さん考案の「エビとアスパラの春巻」が選ばれました。これらの3品は5月12日よりホテル椿館において提供されています。こうした取り組みを通じて愛媛県産の旬の食材を愛媛県を訪れる他県民の皆さんにも知ってもらいたいですね。



(左)後藤管理栄養士、(中央)青野さん、(右)住田さん

えひめ5時間
リレーマラソン

平成27年4月25日(土)、砥部町にあるニンジアスタジアムにて、えひめ5時間リレーマラソンが行われました。このリレーマラソンは1チーム4〜10人で構成し、1人1周(約1km)以上走って次走者につなぎをたすきをつなぐもので、5時間です。一般の部、職場対抗の部、中学生の部合わせて昨年度を大きく上回る464チームが参加しました。

当会からはランナーの方を対象に骨密度測定を行い、90名の皆さんにご利用いただきました。また、一般の部で当会の職員が7名参加し、陽射しの強い暑い一日ではありますが笑顔でたすきをつなぎました。



骨密度を測定した後の結果に耳を傾ける参加者



点線を切り取るとレシピカードになるよ。



6月の食材

青梅



そうです。

★栄養と調理法

梅と聞くとなんだか睡がでてきそうなほど、熟しても甘くならず強い酸味があるのが特徴です。梅は疲労回復に有効とされるクエン酸などの有機物が豊富な食材。青梅はアミグダリンという物質が含まれており、酔素によって分解されると中毒症状を起こすと言われる、生食ではなく酒や塩につけて食べるのが一般的です。

今月は梅。5月下旬ごろから6月下旬にかけて産直市やスーパーなどで青梅を見かけるとそろそろ梅酒を漬ける季節が来たなあなんて思う方もいるのでは？梅酒だけでなく梅シロップや梅干しもいいですよ。ちなみに梅酒には青梅、梅干しにはある程度色づくまで熟した完熟梅を使います。

★歴史

奈良時代には生菓予子に加工して食べられていたといわれ、梅干しとして登場するのは平安時代中期に梅の塩漬けを「梅干」としたものが最初のようなです。この梅干しは戦国時代では保存食としてだけでなく、傷の消毒や食中毒予防にも活用されていた



★保存法

梅はそのままだと日持ちしないので、新鮮なうちに食べるべく早く梅干しや梅酒などに加工して保存しましょう。すぐに加工できない場合は冷蔵庫での保存は低温障害を起こすことがあるため常温の冷暗所に新聞紙などに包みできるだけ涼しい場所に保管しましょう。

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

キリトリ線

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名の方に毎号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7月6日(月)必着。

なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。また、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があります。

編集後記

ゴールデンウィークは皆さんいかがおすごしでしたでしょうか？私はゴールデンウィークに入る前は引き籠って1日100歩以下の不健康ライフをおくろうと張り切って(？)食料の備蓄に走っていましたが、急遽実家に帰ることとなり、友人たちと久々に会ったりして何気に満喫できました。しかしながら、人多かったですね。テレビで道後温泉や松山城に行列ができていたというニュース見てびっくりしました。地元もたくさん人が…。いったい皆さんどちらからいらつやっただんでしようねえ？ (かに)

今月の表紙

今月は松山市にある葉佐池(はさいけ)古墳です。5基の埋葬施設を有する長円形の古墳であり、未盗掘の横穴式石室であったため約1400年前、古墳時代後期の埋葬儀礼をうかがい知ることが出来ます。平成26年からは古墳公園として公開しており、1号石室を覗いてみましたが…石室の入り口のドアを開けるとぎざぎざまよ…となるレプリカがあります(笑)。

紫陽花

6月



材料(12個分)

67kcal/個

●白あん ……240g	●粉寒天 ……4g
●梅シロップ漬け ……少量	●水 ……370ml
●食用色素 ……少量	●砂糖 ……100g
●粉寒天 ……1/4	
●水 ……50ml	
●砂糖 ……30g	

【つやてん】

作り方

- 1 梅は果肉を刻み、白あんの中に入れて、12個に丸めておく。
- 2 小鍋に水、粉寒天を入れ2～3分煮溶かし、砂糖を加えてよく溶かす。
- 3 火をとめ、少量の水で溶いた食用色素で着色し、流し缶に入れ、固める。
- 4 ③は5mm角のサイコロに切り、ラップに広げ①を包む。
- 5 つやてんを作り、表面を刷毛でぬる。

ワンポイント
アドバイス!管理栄養士
後藤 昌栄

寒天は固めにつくりましょう。ゆるいと、あんにつけた後に水分が出てきてしまいます。梅シロップ漬けは、梅酒や梅ジュースを漬けた後の梅でもいいですよ!



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が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

6月号

アンケート

★①: 厚生連だよりはどちらでござらんになりましたか?

1. JA窓口
2. 職場
3. その他()

★②: 6月号で興味をひかれた記事

1. 腰痛で悩んでいませんか?
2. JA厚生連健康まつり2015
3. 健厚とぴっくす
3. 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?
5. その他()

★③: 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: ご意見・ご感想

匿名希望の方はペンネーム()

キリトリ線