

第16号の内容

- ごあいさつ 1
- 関節痛対策について 2
- ちょこっとコラム 3
- 夏バテ予防レシピ 4



@yabuki
あつとやぶき



今年の夏はオリンピックの夏です。ロンドンでは熱い戦いが繰り広げられました。日本は38個のメダルを獲得できました。なでしこジャパン、バレーボール、柔道、卓球、水泳、アーチェリーなど続々と日本選手活躍のニュースが続きました。徹夜で日本選手を応援した方も多いのではないか?猛暑に加えて寝不足で夏バテしないように気をつけましょう。今回は関節の痛みについての特集、夏バテ防止メニューなどの記事が組まれています。是非、参考にして下さい。



透析教室 自分でできる関節痛対策

第15回

図1. 痛みの部位

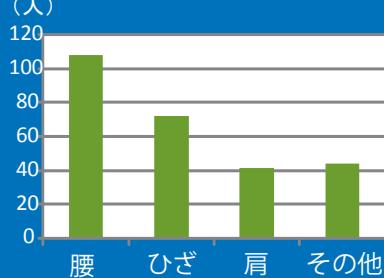


図2

正常な骨



骨粗しょう症の骨

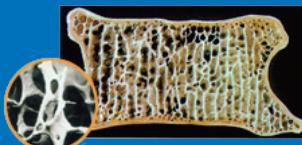
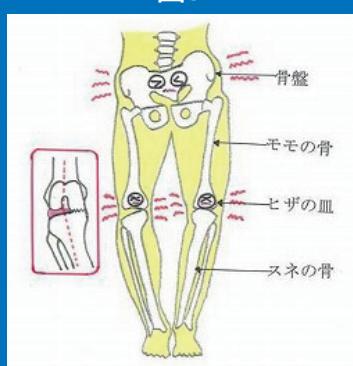


図3



※痛み止めやシップは、体温を下げ血液の流れを悪くするため、慢性の関節痛や肩こりには逆効果です。患部を温めて動かし、血液の流れを改善させて治しましょう。

今年4月の愛Pod調査では全体の27%の方が関節の痛みを訴えていました。多くの患者さんが関節痛に悩まれているようです。

痛みの部位で最も多かったのが腰で次いで膝、肩でした(図1)。原因の多くは骨粗しょう症、膝関節の変形、筋力低下や血行不良による腰痛・肩痛です。「骨粗しょう症」は骨の成分が減少して骨が弱くなることにより、背骨の変形、骨折、骨の痛みを引き起こします(図2)。「膝関節の変形」は骨がすり減った結果、関節のバランスが悪くなり膝だけでなく全身の関節のバランスが崩れて痛みが起ります(図3)。

清永会では、関節の痛みについて原因と治療方法の検討に取り組んでいます。今回は自分でできる関節痛対策についてご紹介します。

● 腰痛

＜原因＞ 長時間立ったり、すわったり同じ姿勢を取り続けることによる筋肉の疲れ、老化や運動不足による筋肉の衰え、ゆがみ等の原因があります。また、心配事などでストレスがたまっていくと、筋肉が緊張し血液の流れが悪くなることで痛みがおきます。

＜対策＞ ストレッチや散歩などで体を動かし、マッサージや入浴で体を温めて血液の流れを良くし筋肉をほぐしましょう。

● 膝痛

＜原因＞ 病気や、スポーツ障害などの原因がありますが、膝痛の多くは老化によって軟骨が擦り減り、筋肉の衰えが要因となって膝の関節に炎症や変形が起き痛みが生じます。

＜対策＞ 膝の痛みを防ぐため、太ももの筋肉を鍛えましょう。太ももの筋肉を鍛えると膝関節にかかる負担が減り痛みを和らげることができます。痛みの程度は個人差があるため、無理はせず一度スタッフにご相談ください。

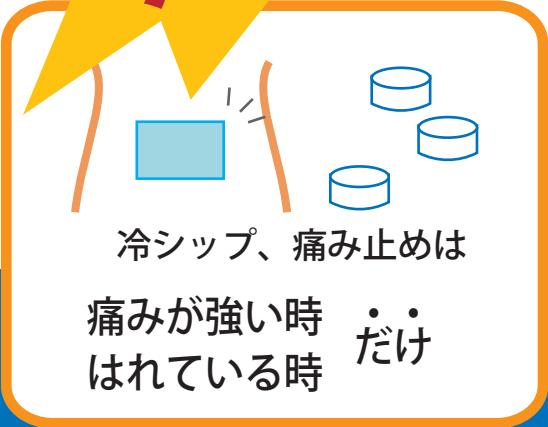


● 肩痛

＜原因＞ 悪い姿勢や体型、老化・運動不足による筋肉の衰え、血液の流れが悪くなることで痛みがおきます。

＜対策＞ 入浴やホットパック等で体を温め、筋肉の緊張をほぐし血液の流れを良くしましょう。筋力維持のためラジオ体操がおすすめです。毎朝6:30からラジオ放送をしています。

その関節痛には…
ストップ!!



冷しきっぷ
痛み止め

強い痛みが治まり、
慢性的になつたら
温めましょう。

矢吹嶋クリニック 看護師 真木喜美子

相談室 ちょこっとコラム



『福祉有償運送をご存知ですか?』

Aさん(女性、75歳)から退院後の透析通院について相談がありました。

Aさんは視力低下があり、また歩行時のふらつきが見られました。話を聞くと、家族は日中仕事をしているため、透析通院を手伝うことは難しいし、毎回タクシーを利用するの経済的負担が大きいので困っているということでした。そこで、Aさんに“福祉有償運送”的利用を提案しました。その結果、料金が比較的タクシーより安価であること、Aさんや家族の都合に合わせて臨機応変に対応してくれることを聞き、利用することに決めました。

福祉有償運送とは、身体障がい者や要介護者であって、他人の介助がないと移動が困難であると認められ、かつ単独で公共交通機関を利用する方が困難な方に対して、営利とは認められない料金で行なう道路交通法で認められた個別輸送サービスです。実施団体毎に料金や利用できる条件が異なるため、利用時には事前に確認が必要です。通院でお困りの方はご相談下さい。

美味しく食べて夏バテ予防



残暑が続いているが、皆さん「夏バテ」していませんか？

人間の体には、体温を一定にしようとする働きがあります。汗をかいたり、呼吸をして体温の調節をしています。しかし、この働きが乱れてしまうと、夏バテが起ります。主な夏バテの症状は、だるさ、疲れやすさ、食欲低下です。夏バテの予防は、十分に休めること、そして食事をしっかりと摂ることが大切です。今回は“暑さや疲れに負けない！”夏バテ予防にぴったりのおすすめ献立を紹介します。

《おいしい夏野菜でさっぱり酢豚》

栄養成分

エネルギー	695kcal
たんぱく質	20.2g
カリウム	688mg
リン	266mg
塩分	2.0g



- ・ご飯
- ・酢豚
- ・なすときゅうりの中華和え
- ・フルーツポンチ

《今回使用した食材のポイント》

食材	ポイント
豚肉	不足しがちなビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は、エネルギー代謝を良くし疲労回復に働きます。
酢	口あたりが良くなり、食欲増進、疲労回復に働きます。
なす きゅうり ピーマン	夏野菜は体を冷やす効果があります。また、色合いが鮮やかなものが多いので料理を華やかにしてくれますよ。今回使用した夏野菜は、なす1/3本、キュウリ1/6本、ピーマン1/2個でした。カリウムの摂取過剰に注意するため、1回の摂取量の目安にしてくださいね。

ひとことメモ

- ・野菜を炒める前に、茹でる事によりカリウムを減らすことができます。また、色鮮やかに仕上がります。
- ・調味料を合わせたら、一度加熱すると酸味が和らぎます。
- ・豚肉の代わりとして、ひき肉(肉団子)を使っても良いですよ。