

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2017年 8 月号

公益財団法人 湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

【発行】
〒963-8833 郡山市香久池1丁目18-11 ☎024-932-6368(代)

■診療科目 内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科
(通所リハビリテーション併設) ISO 9001 ISO14001 認証取得病院

■診療受付時間【平日】 8:45～12:00
【土曜】 8:45～12:30

◆休診日 日曜・祝祭日・年末年始



●QOLを高める! ホームドクター・アドバイス●

待ち時間にできる簡単ストレッチ



●メディカル・プロファイリング●

50歳を超えた女性で急激に増加する 骨粗しょう症



介護の知恵袋

スムーズに浴槽から出る方法

はつらつ健康ナビ

夏休み特集

辛味は、味ではない!?

見逃さないで、この症状!

糖一尿一病

今日から、ストレス解消! やる気を出す方法——作業興奮



いあいさつ



平成27年5月から進めて参りました「寿泉堂香久山病院建設工事」がこの度竣工を迎え7月24日より全面稼働いたしました。

た。これもひとえに関係者の皆様のお力添えのおかげと心より感謝しております。

当院は昭和29年3月に香久山診療所として開設し、平成12年に慢性期疾患療養病院へと移行し、平成20年には回復期リハビリテーション病棟を開設し現在に至ります。

当院は「生活支援型医療」を実践する、と基本方針に掲げております。これは具体的には医療と介護およびリハビリテーションの機能の強化と充実をはかり、在宅復帰を推進することにあります。今後も職員のスキルアップをはかると共に、安全安心の入院生活を提供しながら早期に退院できる医療機関として励んでまいります。

最後に、関係機関並びにご協力頂いた地域の皆様、設計及び工事関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

公益財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂香久山病院

院長 春山 和見

「2」前腕ストレッチ(手のひら側)

①両手を胸の前で合わせ、まず、右手の手のひらの筋肉と筋を伸ばす場合は、左手の指先に力を入れて少しずつ右側に押ししていきます。

②左手の手のひらの筋肉と筋も、同様に右手の指先に力を入れて伸ばします。



「3」前腕ストレッチ(手の甲側)

①まず、右手の上腕の筋肉を伸ばす場合、右手の手首を内側に折り、左手の手のひらで右手の甲をゆっくり押します。

②左手も同様に行ないます。

③力任せに、無理に押さないこと。



「4」肩をほぐすストレッチ

①大きく息を吸いながら両肩を耳の下まで持ち上げます。

②その状態から両肩の力を抜き、ストンと元の位置に戻します。

③この動作を5回ほど繰り返し、肩の力が抜けてリラックスでき、肩こり解消にも効果的です。

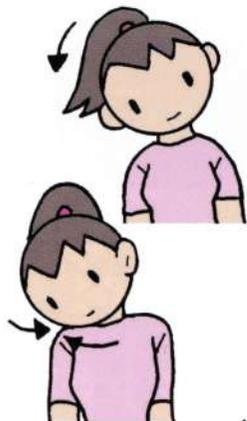


「5」首の筋肉のストレッチ

①まっすぐにした首を、右に倒します。

②さらに、首を右肩方向にひねってあごをできるだけ右肩に近づけようします。

③反対側にも同じ要領で、ストレッチを行ないます。



「6」手すりにつかまり、ふくらはぎのストレッチ

①電車内の手すりにつかまります。

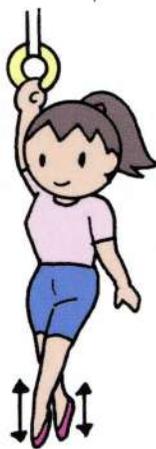
②ふくらはぎに力を入れて、かかとをゆっくりと、リズムカルに上下させます。できるだけ回数をこなしてください。



「7」吊り革につかまり、ふくらはぎのストレッチ

①足を軽く交差させ、つま先立ちをしては、かかとを下ろします。

②この動作を10回ほど繰り返し、ふくらはぎのむくみなどの解消に効果があります。



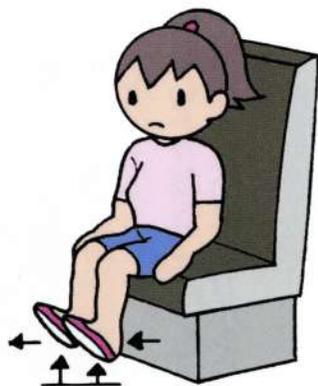
「8」座りながら太もも引き締めストレッチ

①まず、電車の座席に座ったままのストレッチです。両足を揃えてゆっくり床から離します。

②足はかかとを下に突き出すようにして、10秒〜30秒静止したら、そっと足を下ろします。

このストレッチは、脂肪燃焼効果もありますので、毎日続けることでお腹周りとは下半身の引き締め効果も期待できます。

おへそから指幅3本分下にある丹田というツボを意識してやってみてください。



自分で「効くう〜」と感じるところ、気持ちよく感じるところを中心に、続けてください。

即効性のあるものではありませんが、1〜2週間もすると、可動域も広がり、身体が軽くなっていることを感じられると思います。「続けること」、それが効果を得るためのコツです。

50歳を超えた女性で 急激に増加する

骨粗しょう症

骨粗しょう症の潜在的な患者数は、135万人を超えるとされ、その8割は女性です。ある調査の推定では、50歳代の女性の9人に一人、70歳以上の女性では2人に一人が骨粗しょう症であるとしています。

なぜ、骨粗しょう症は 高齢の女性に多いのか

人間の骨は、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルと、たんぱく質の一種であるコラーゲンの繊維で作られています。前者は「骨量や骨密度」で、後者は「骨質」でもおもに表わされます。

骨粗しょう症は、これら、骨量や骨密度、骨質が低下して骨が脆くなり、骨折のリスクが高い状態になる病気です。

骨は、破骨細胞により古い骨を壊す「骨吸収」と、骨芽細胞によって新しい骨が形成される「骨形成」が、バランスよく行なわれることによって保たれています。

骨粗しょう症は、この骨吸収と骨形成のバランスが崩れることで起こります。



50歳以上の女性に骨粗しょう症の人が多いのは、閉経によって女性ホルモンの分泌が低下することと関係があります。女性ホルモンの一種、エストロゲンは、骨吸収を緩やかにする性質があります。この働きが閉経後は低下するため、骨吸収と骨形成のバランスが崩れやすくなるのです。

骨粗しょう症を 予防するために「カルシウム

骨密度は20歳代をピークにして、徐々に下降していきます。このことから、20歳代までにできるだけ骨密度を高くしておくことが、骨粗しょう症予防の第一歩となります。

とくに、12〜14歳のときに、もつとも多くのカルシウムを摂取するように推奨されています。その量は、女子だと800mgです（『日本人の食事摂取基準2015』より）。

日本人のカルシウム摂取の平均は、約500mgです。牛乳200mlに含まれるカルシウムは220mgとされているので、参考にしてください。

骨密度がピークを過ぎて下降期に入ったあと、カルシウムを積極的に摂取することは、骨粗しょう症を予防するための大切な習慣です。

15歳以上の女性のカルシウム摂取の推奨量は、すべての年代で650mg。現在の食生活にもよりますが、平均的にカルシウムを摂れている人ならば、あと牛乳一杯多く飲む工夫をすれば骨粗しょう症予防に大きく役立ちます。

骨粗しょう症……検査と治療



骨粗しょう症が疑われるのは、若い頃よりも身長が縮んでいるケースです。

骨折には、文字通り骨が折れるタイプだけではなく、骨が潰れる（圧迫骨折）タイプがあります。背が縮むのは、圧迫骨折が起きている可能性があり、圧迫骨折の原因のひとつが、骨粗しょう症です。冒頭でもご紹介した通り、女性の場合、50歳を過ぎた頃から骨粗しょう症になる人が急激に増えます。身体的な変化を感じていなくても、50歳を過ぎたら、定期的に

骨粗しょう症の検査を受けるようにしましょう。

骨粗しょう症の検査には、音波やX線を使った検査や、血液や尿を採取して検査する方法があります。いずれにしても、身体には負担の少ない方法です。

検査によって骨粗しょう症であることがわかったら、薬物療法を中心に、食事療法、運動療法が行なわれます。

骨粗しょう症の薬は大きく分けて、骨吸収を抑える薬、骨形成を促進する薬、骨の吸収・骨形成のバランスを整える薬の三つがあります。骨粗しょう症の薬物療法では、骨折のリスクを抑え、また、痛みの改善も期待できます。



生活ほっせ ニュース

注目を集める「アカモク」

アカモクを茹でると、独特の粘りができますが、このネバネバは、フコイダンという成分でできています。フコイダンは水溶性の食物繊維で、腸内環境を改善し、免疫細胞を活性化する性質があります。このためフコイダンの摂取には、花粉症の症状緩和や抗がん作用が期待できます。

またフコイダンには、フコキサンチンという色素が含まれています。このフコキサンチンは、脂肪を減少させる効果や血糖値を下げる効果があります。これによって、メタボリックシンドロームや糖尿病の予防にも役立つと考えられています。

アカモクは、とろみとシャキシャキした食感が魅力で、味にくせがありません。味噌汁に入れたり、ポン酢しようにゆで食べたり、さまざまに活用することができま



テレビ番組の影響もあってか、ここ数年「アカモク」という食材がとも人気になっています。アカモクは海藻の一種で、青森県をはじめ、日本各地で古くから食されてきました。ちなみにアカモクは、ギバサ、ギンバソウ、ナガモ……と、地域によってさまざまな名前と呼ばれています。

アカモクが注目を集める理由は、何といても、その豊富な栄養にあります。

ワカメと比較した場合、アカモクは5倍以上の鉄を含み、さらに、カルシウムは1.2倍、カリウムも1.6倍多く含まれています。

介護の知恵袋

スムーズに浴槽から出る方法

入浴介助で介助者がとても苦勞するのが浴槽への出入り。今回は浴槽から出るときのポイントについて説明します。つい、力任せに浴槽から引きずり出そうとしてしまいがちですが、自分で立ち上がってもらうようにすることがコツ。水の浮力を上手に利用すると、動作がスムーズに運びます。

普段の自分の動作をヒントに

- ①浮力を利用するために、お湯はいっぱいにする。
- ②介護者は浴槽と同じ高さの洗い台に片膝立ち。介護者は両手で要介護者のお尻を軽く挟む。
- ③介護者はお尻を前に押し出す感じ。するとお尻が浮力で浮いてくる。
- ④お尻が浮いてきたら、両手ではさんだお尻を洗い台に誘導する。



麻痺したほうの脚から浴槽の外へ

- ①洗い台にしっかり座ったところで、介護者は手の位置を替え、片手は背中を支える。
- ②麻痺したほうの脚、動く脚の順に浴槽から出す。



間違えやすい介助……
真上に立ち上がらせたり
持ち上げたり、また、
引きずり出そうとするのは
NG!



このコーナーは文字を大きくしてあります。

甘味、苦味、うま味、塩味、酸味——この5つの味は、舌の味蕾（味を感じる器官）で感じ取ります。しかし、味蕾は、“辛味”を感じ取ることができません。

辛味は、（熱や痛みを感じる）知覚神経で感じ取ります。厳密にいうと辛味は、味覚（味）というよりは、「刺激」と考えたほうがよいでしょう。

辛味は刺激！ 食べ過ぎには要注意



暑い季節になると、辛い物が食べたくなくなるという方は多いと思います。辛味には、胃液の分泌や発汗を促す作用があります。このため、辛い物を食べると食欲が増し、発汗によって身体がさわやかになります。

とはいえ辛味は刺激なので、習慣的に食べていると、徐々に知覚神経が辛味を感じにくくなります。同時に、辛い物を大量に摂取すると、喉や胃の粘膜を損傷する恐れがあります。

辛い物を食べるときは、こ

の二つの点に注意するようにしましょう。

わさびの辛さには水を、
唐辛子の辛さには牛乳を



辛味による刺激は、大きく分けて2種類あります。唐辛子に代表される、口のなかが熱くなったり痛くなったりするタイプ（ホット系）と、わさびやマスタードのように鼻の粘膜を刺激するタイプ（シャープ系）です。

辛い物を食べたとき、ほとんどの方は、水を飲んで辛さをやわらげると思います。シャープ系の辛さの場合は、水で辛味が抑えられます。しかし、ホット系の辛さの場合、水ではあ

まり辛さを抑えることができません。そこには、辛味が水溶性（水に溶ける性質）があるかどうかという違いがあります。

では、ホット系の場合はどうするかというと、乳製品を摂ることで辛味を抑えます。これは、辛味成分と知覚神経の接触を乳製品のたんぱく質が防ぐので、辛味を感じにくくなるためです。



見逃さないで、 この症状!



糖尿病

「どうもこのごろ疲れやすい……」という人は季節的にも多いかもしれませんが、それに加えて、やたらのが渴く、トイレ（おしっこ）が近いといった症状があるなら、それは糖尿病かもしれません。

糖尿病の場合、さらに多食という症状も見られます。

暑い夏はとにかくのが渴きます。しかし、水やジュース類をがぶ飲み、夜中にものが渴

いて何度も水分を取り、しかもその都度トイレに行くようなら糖尿病の疑いがあります。こうした症状に覚えがあるなら、早めに医療機関で診察を受けてください。また、糖尿病の人は多食なのにやせていくという症状もみられます。

糖尿病の検査は、まず尿の糖を調べ、陽性ならば、血液の中の糖が健康な人よりどれ位高いかを調べます。これらの検査は、何度か採血するだけで、それほど負担の大きな検査ではありません。一日でも早く病気を発見できれば治療効果も高くなります。





とうもろこしご飯

作り方

1. 米は洗ってザルに上げて水気を切る。とうもろこしは皮をむき、長さを半分に切って実を切り離してほぐしておく。芯は1/2本分取っておく。
2. 炊飯器に米、aを入れ、水を2合の目盛りまで注ぐ。ざっと混ぜて、とうもろこしを広げてのせ、芯1/2本分もせて普通に炊く。
3. 炊き上がったら芯を除いてサックリと混ぜる。器に盛り、青じそを散らす。

ワンポイント

とうもろこしの芯も加えて炊き、香りとうま味をプラス。

バター大さじ1程をのせて炊くと、さらにコクとうま味アップ!

クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

材料(3~4人分) 1人分約298kcal

とうもろこし	1本	a	酒	大さじ2
米	2合		塩	小さじ3/4
			青じそ(せん切り)	適宜

頭のストレッチ

次の四角の中に入る漢字一文字を考えて、熟語にしてください。上から下へ、左から右へと読みます。また、8月に関係のある文字はどれでしょう?

① 自 ↓ 部 → □ → 解 ↓ 析	② 共 ↓ 交 → □ → 学 ↓ 信
③ 枝 ↓ 紅 → □ → 桜 ↓ 緑	④ 平 ↓ 過 → □ → 心 ↓ 帯

※答えは7ページにあります

やらなければならぬことがあるのに、やる気が出ない。こうしたことは、どなたでも経験があると思います。やらなければいけないのに、なにもやれずに時間ばかりが過ぎていく。気持ちは焦り、苛々する。こうなると、やる気が出ないことが、ストレスの引き金にもなります。やる気が出ないときは、どうすればいいのか……。そんなときは、「とりあえず、始めてみる」というのが良いようです。すると、何かが始まったことで刺激を受けた脳は、ドー

今日から、ストレス解消!

やる気を出す方法——作業興奮

パミンという、人間を興奮させるホルモンを分泌します。このドーパミンが、やる気の源になるのです。簡単に言い換えると、やる気があるから何かをするのではなく、何かをしたからやる気が出る、ということになります。こうした方法を心理学では「作業興奮」と呼んでいます。

