

# あきもと 健康ニュース

10月号



あきもと鍼灸整骨院  
福岡市南区筑紫丘1-23-18  
▼お電話でのご予約はこちら▼  
☎092-559-1400

公式ホームページは  
こちら



LINEでの  
ご予約は  
こちら



みなさん、こんにちは！秋本です。

10月になりました。涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。10月10日は目の愛護デーです。スマホやパソコンを見る機会が多い場合は、目の健康にも十分配慮したいですね。いつも何気なく使っている目ですが、紫外線やブルーライトで大きな負荷がかかっているため、目の健康にも気をつけましょう。



今月は「膝の痛み」についてお話ししていきたいと思います。膝の痛みにお悩みの方はとても多いと言われています。平坦な道を歩くだけでも膝には体重の2~3倍の負荷がかかっています。長年膝を酷使していくうちに、軟骨が擦り減って、関節に炎症が起こり、痛みや腫れが起こる変形性膝関節症。予防のためには変形性膝関節症の原因を知っておくことが大切です。そして予防対策のストレッチを毎日の習慣にしましょう。

また、今回は「コレステロール」についてもお教えしています。コレステロールという言葉は知っていても具体的に悪玉、善玉の働きの違いなど知らないことも多いのではないのでしょうか？今回はコレステロールの種類や食生活での気を付けるべきポイントなど知っているようで知らないコレステロールの正しい知識をお教えします。ぜひ参考にしてみてくださいね。

そして、今回お送りするレシピは、『桜えびとかぶの甘酢和え』です！旬の食材であるかぶを使った絶品レシピです。みずみずしいさっぱりとした和え物で、箸休めにも最適ですよ♪見た目もさわやかな一品です。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

## 膝の痛みに悩んでいませんか？

膝の痛みでお悩みの方は日本で約2,500万人いると言われていています。激しいスポーツをしたわけでもないのに日常生活でしばしば痛みを感じる、なかなか治らず毎日のように痛みを感じるなど…その膝の痛み、実は関節の病気が原因で起こっている可能性もあります。今回は、関節軟骨の老化や肥満などが原因で起こる「膝の痛み」について詳しくお教えしていきます。

### 変形性膝関節症

膝の痛みを起こす病気でも多いのは「変形性膝関節症」です。「変形性膝関節症」は、治療を受けずに放っておくと、痛みや腫れが強くなり、歩行困難になってしまうことがあります。関節の中で、膝の骨を覆って膝にかかる衝撃を吸収する役割を果たしている軟骨と言われる組織や半月板が傷ついたり、毛羽立ったりします。もう少し進行すると、軟骨や半月板がすり減り、やがては骨がむき出しになってしまいます。しかし、早めに治療を受ければ、痛みをコントロールすることが可能です。



違和感があるときにもすぐに専門医へ！  
膝の痛みを引き起こす病気

### その他の病気

膝の痛みを起こすその他の病気として、スポーツなどで膝を使いすぎた時に軟骨の表面が壊れたり、半月板が傷んだりする病気（外傷性関節症）やリウマチ性の病気（関節リウマチ）、突然膝の骨の細胞が死んでしまう病気（骨壊死）、神経障害によって膝の骨が破壊される病気（神経性関節症）などがあります。いずれも専門医による治療が必要です。膝に違和感を感じたら、早めに専門医を受診して相談してください。



### 変形性膝関節症とは？とくに50代以上の方は要注意！！

「変形性膝関節症」は膝の関節の軟骨が傷つくことで、関節に炎症が起こり、痛みが生じる病気です。やがて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。日常生活に伴う膝の痛みの原因の多くは「変形性膝関節症」と言われています。50歳代以上の男女、特に女性に多く40歳代から徐々に増え始めます。

### 変形性膝関節症になる原因とは？主な原因の4つをチェック！

<h4>太りすぎ</h4> <p>人が歩くときには、体重の約3.1倍の負荷が膝にかかります。例えば、体重が60kgの人では約180kgの負荷が膝にかかっていることとなります。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発症しやすくなります。</p>	<h4>悪い姿勢</h4> <p>猫背など歩く姿勢が悪い場合には、普通の姿勢で歩くときよりさらに膝への負担が大きくなり、発症しやすくなります。また、日本人に多いO脚は膝の内側に体重がかかることが多くなり、内側の軟骨が傷つき痛みを発症することがあります。</p>
<h4>加齢</h4> <p>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、関節の中であって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。</p>	<h4>運動不足</h4> <p>運動不足で脚の筋肉が衰えてくると膝に大きな負担がかかってしまい、膝の関節でクッションの役割をしている軟骨が傷つき、膝を動かしたときの衝撃が吸収できにくくなって痛みを生じます。適度な運動を習慣にしましょう。</p>

<h4>自宅でできる簡単トレーニング</h4> <ol style="list-style-type: none"><li>椅子に腰かけ、片方の膝を直角に曲げたまま、もう片方の足を無理のない程度で上げます。</li><li>その状態を30秒維持しましょう。</li><li>反対の足も同様に行います。</li></ol>	<h4>5セット行う</h4>	<ol style="list-style-type: none"><li>テーブルや椅子の背に両手をつけて立ちます。</li><li>ゆっくりとつま先で立ち、そのまま10秒維持しましょう。</li><li>ゆっくりとかかとをおろします。</li></ol>	<h4>20回行う</h4>
--	-----------------	---	----------------

# コレステロールについて正しく知ろう

「コレステロール」と聞くと、健康のパロメータといったイメージがあり、中高年のみなさまには馴染みある言葉ですね。とはいえ、何となく『悪玉コレステロールは体によくない』ことは漠然と分かっているものの、その理由について知らない人も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は、コレステロールの種類や食生活の気を付けるべきポイントなど詳しくお話していきます。

## コレステロールとは？コレステロールの働き

コレステロールは、もともと人間の体に存在する欠かせない脂質のひとつ。細胞膜や各種ホルモンなどを作る材料となるので、生きていくために必要な物質です。このコレステロールがタンパク質などと結びつき、血液中に溶けこんだものが、**悪玉(LDL)コレステロール**と**善玉(HDL)コレステロール**です。



## 悪玉コレステロールが増えすぎるとなにが危険なの？

悪玉コレステロールは、正常の量であれば全く問題ありませんが、増えすぎると注意が必要です。というのも、悪玉コレステロールが増えると血管の内側を傷つけ、**血管壁にどんどん入り溜まってしま**うからです。そして、本当に怖いのは溜まった悪玉コレステロールが酸化したときです。酸化した悪玉コレステロールは、免疫細胞が「異物」と勘違いし、**排除するために「プラーク」と呼ばれる「こぶ」をつくり**ます。このこぶが血管を狭くして「**動脈硬化**」という心筋梗塞などの原因となる状態を引き起こし、最悪の場合、命の危険に及び可能性も…。そのため、健康のためには、悪玉コレステロールを増やさないように気をつけなくてはなりません。



**悪玉コレステロールはどのようにして増える？**

原因の1つは飽和脂肪酸の摂り過ぎです！

バター    生クリーム    ラード    肉の脂身

食生活を振り返ってみて、摂り過ぎている場合は、気をつけましょう！

## 悪玉コレステロールを減らす食事の4つのポイント

**和定食の形で献立作り**  
和食の定食スタイルで献立をつくと、バランスのいい食事になります。主食（ごはん）、主菜（魚・大豆・大豆製品などを主材料にしたおかず）、副菜（野菜や海藻、きのこなどを主材料にしたおかず）副々菜（不足しがちな野菜などを補う小さなおかず）、汁物が基本形です。

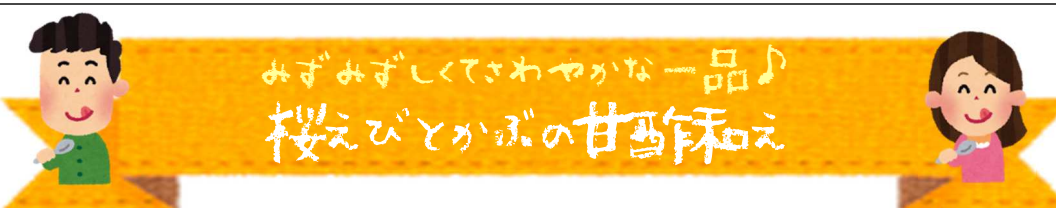
**調理法で食材の脂をカット**  
グリルや網焼きで素材の脂を落としたりしゃぶしゃぶのように湯通しして余分な脂を落とすのもいい調理法のひとつ。蒸したり、電子レンジを活用して、油を使わずに火を通すのも、おすすめの調理法です。

揚げる    炒める    焼く    蒸す    湯通し    茹でる

脂多め    脂少なめ

**食物繊維を取り入れる**  
野菜や海藻、きのこ、玄米など未精製の穀類などに多い食物繊維は、腸内でコレステロールや脂肪分を包み込み、体外に排出する働きがあります。また、大豆や胚芽に多い植物ステロールは、コレステロールの吸収を妨げる役割も期待できます。食物繊維や植物ステロールをたっぷり摂りましょう。具だくさんみそ汁やスープ、鍋物などは、たっぷりの野菜やきのこ類が食べやすいメニューです。

**青魚の脂を上手に調理**  
さんまやかつお、いわし、さば、ぶりなどの青魚の脂に含まれるDHAやEPAには、LDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。主菜には肉料理よりも、なるべく魚料理を。青魚は、焼くとせっかくの脂が落ちてしまうので、刺身やあら汁にするか、アルミホイルなどに包んで蒸すなどの調理法で逃さずいただくのがベター。ただし、さんまやぶりなど脂質の多い青魚は、食べ過ぎには注意が必要です。



今回は『かぶ』を使った簡単レシピをご紹介します。かぶの根と葉両方に含まれているのがビタミンC。ビタミンCは、抗酸化作用をもち、ビタミンEと協力して**有害な活性酸素から体を守る働き**があります。ビタミンCは水溶性のため、一度に過剰に摂取すると排出される可能性があるため注意が必要です。また、かぶには食物繊維が多く含まれています。**腸内環境と整えて便秘を改善したり、生活習慣病の予防にも食物繊維は役立ちます。**さらに、かぶに含まれるβ-カロテンは抗酸化作用が強く免疫力を高めますので、「**美肌効果**」「**血行促進**」「**生活習慣病の予防**」「**高血圧の防止**」「**冷え性の防止**」「**肩こり改善**」「**疲労回復**」「**風邪の予防**」などに効果があります。

≪材料≫      2人分

桜えび	10g
かぶ	2個
☆砂糖	小さじ1+1/2
☆酢	小さじ1
☆醤油	小さじ1+1/2
☆輪切り唐辛子	適量

- かぶは皮をむいて、半分に切り、3mmの半月切りにする。
- ボウルにかぶを入れ、塩（分量外：少々）をふり、揉みこんで5分おき、水気を絞る。
- フライパンに桜えびを入れて、中火で香りがするまでから炒りする。
- ボウルに☆を入れて混ぜ、かぶと桜えびを加える。
- お皿に盛り付けて完成！

