

暑さに負けない食事の基本



暑さに負けないために大切なことは、「バランスよく」食べることです。

バランスのよい食事とは、エネルギー量が適切で、必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。ポイントは「主食」「主菜」「副菜」をそろえること。

主 食

ごはんやパン、麺類などの炭水化物を多く含む食品



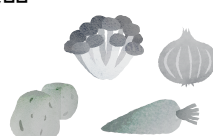
主 菜

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品



副 菜

野菜、きのこ、海藻などビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品



1食の中で、これら3つをそろえることが基本ですが、過不足がある場合は前後の食事で調整するとよいでしょう。

特に夏場は暑さで食欲が低下しやすく、食事のバランスが乱れやすいですが、暑さに負けないために、主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べることを意識しましょう。



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

虫刺されにご用心！



この夏どのくらい虫に刺されたでしょうか。

虫に刺され強いかゆみがでた場合は、患部をこすらず冷水で洗い、よく冷やします。蚊などによる虫刺されは、軽症であれば鎮痒成分を配合した外用剤でいいですが、かゆみや赤みが強い場合は、ステロイド外用剤による治療が必要です。ムカデやハチに刺された場合は、かゆみが強く症状が長引く場合が多いです。二次感染を起こす場合もあるので、皮膚科専門医を受診することをお勧めします。ハチなどに刺された後、蕁麻疹や呼吸困難、動悸、吐き気、意識消失といったアナフィラキシーショックが疑われる場合は、すぐに病院を受診してください。まだまだ暑い日が続きます。虫刺され対処は万全に！！

8月の無料健康相談日

11日(日)、25日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

たきぐち薬局 くぼかわ店

☎29-0225



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	8月21日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	9月18日(水)			
赤ちゃん相談	8月15日(木)	9:30~11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	9月11日(水)	13:30~16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115



健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
結核・肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、若者健診、特定健診、後期高齢者健診	8月27日(火)	8:00~10:00	立西町民会館	健康福祉課 ☎22-3115
	8月30日(金)	8:30~ 9:30	十和地域振興局	
結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、若者健診、特定健診、後期高齢者健診	8月29日(木)	8:30~ 9:30	十和隣保館	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:00~13:30	昭和地区基幹集落センター	
	8月30日(金)	13:00~13:30	井崎集会所	



からだにいいはなし

なんで膝に水がたまるとその原因は？

のおはなし

2/3

膝に水がたまる原因は？

関節液がたまるのは、滑膜の炎症によるものがほとんどです。原因としては、変形性膝関節症、半月板損傷、靱帯損傷、関節リウマチ、痛風などの関節の炎症が考えられます。

原因① 変形性膝関節症

中高年の方の膝に水がたまる原因として最も多いのは、変形性膝関節症です。加齢で弱くなった筋肉のバランスが悪くなり、関節のゆがみから軟骨や半月板などの関節組織がすり減り、そのかけらが滑膜を刺激して炎症を引き起こします。

変形性膝関節症の場合、水がたまった状態を放置すると症状を増悪させる可能性があるため、早急に治療を行う必要があります。

原因② 半月板損傷・靱帯の損傷

膝関節の変形がない方の場合、激しいスポーツや無理な動きが原因で膝に負担がかかり、半月板損傷や靱帯損傷がきっかけで炎症を起こすこともあります。

原因③ 関節リウマチ・痛風・偽痛風

関節リウマチは自己免疫の異常によって起こり、痛風は血液中に溶けきらなくなった尿酸の結晶が関節に沈着することによって起こり、偽痛風は軟骨部分のピロリン酸カルシウムの沈着によって炎症を引き起こします。

抜いた膝の水の色で推測される病気

炎症の原因は、膝の水の色や状態を見ておおそは特定できます。正常な関節液は粘り気のある黄色みの透明色ですが、変形性膝関節症が原因の場合、その黄色がやや濃く、粘り気も少なくなります。水の色が赤い、もしくは褐色の場合は、骨折、半月板損傷、靱帯損傷などの外傷で内出血が原因であることも多いです。白濁しているときは、感染症や痛風・偽痛風などを疑います。

次回は膝に水がたまったときの「対処の仕方」について、ご紹介させていただきます。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史