

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

野菜を食べよう！

成人一人当たりの野菜摂取目標量は1日350g（両手山盛り3杯程度）といわれていますが、皆さんは野菜をどれだけ食べていますか？

野菜を食べるメリット

野菜には多種多様なビタミン・ミネラルが含まれており、免疫力を高める作用や体の調子を整える働きをしてくれます。中でもカリウムはナトリウムを排泄する手助けをしてくれるため、高血圧予防に役立ちます。また、食物繊維が多く含まれ、便秘予防に役立つほか、血糖値の上昇を穏やかにすることで糖尿病予防などにも役立ちます。



野菜をたくさん食べる工夫

- 野菜の「かさ」を減らそう
野菜を加熱することで、水分が抜けて「かさ」を減らすことができます。炒める・蒸す・ゆでるなどの調理法以外にも、電子レンジを活用するのも有効です。
- 冷凍野菜を上手に活用
長く保存できる冷凍食品を常備すれば、忙しい人も手早く料理に使用できます。
- そのまま使用できる野菜を活用
ミニトマトなどのそのまま手軽に食べられる野菜は、あまり調理に時間をかけられない時でも取り入れやすいです。

野菜摂取と減塩を両立させよう

岐阜県内でも飛騨地域は野菜摂取量が多い地域ですが、塩分摂取量も

伴って多くなっています。これは漬物や鍋物などを食べる機会が多いため、野菜摂取と共に塩分摂取量が増えているのではないかと考えられています。野菜の取り方についても考えてみましょう。

□調理時の味付けに工夫を

塩分を控えてもおいしく食べられるように、うま味や香辛料、酸味を活用してみましょう。ネギやニラなどの香味野菜と組み合わせることで味にアクセントを付けられます。

□汁物を具たくさんにしよう

野菜でうま味が出ること、また汁の量を減らせることで塩分を減らしつつ野菜を摂取できます。

□減塩食品を活用しよう

あまり味を変えずに減塩したいという人は減塩食品の使用も検討してみましょう。

生活習慣病予防のためにも、食生活を見直して、野菜摂取量を増やしていきましょう。

注記 腎臓病などによりカリウム制限がある人は、野菜の摂取について主治医の指示に従ってください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

（急病患者に限りります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

11・12月の担当医

11月	12月
3日(日) 奥村昇司 (おくらしげし)	31日(火) 阿部慎太郎 (あべしんたろう)
4日(月) 今井直人 (いまのちひ)	29日(日) 小池利幸 (こけりゆき)
10日(日) 大塚正義 (おおつかよしまさ)	22日(日) 小林源博 (こばやしげんひろ)
17日(日) 阿部慎太郎 (あべしんたろう)	15日(日) 今井直人 (いまのちひ)
23日(土) 小池利幸 (こけりゆき)	8日(日) 村瀬寛紀 (むらせひろのり)
24日(日) 中田宗彦 (なかつだむねひこ)	1日(日) 阿部親司 (あべしんじ)

※地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えてくれますが、不適切な飲酒はアルコール健康障害（メタボリックシンドロームや肝臓病など）の原因となります。厚生労働省の示す指標では、節度のある適度な飲酒は一日平均純アルコールで20g程度（日本酒なら一合、ビールなら中ビン一本）、女性や高齢者はこれより少ない量が推奨されています。

この機会にご自身や家族が健康で過ごせるよう飲酒習慣を振り返ってみませんか。

県立下呂温泉病院からの お知らせ

県立下呂温泉病院総合健診センターへの電話による各種健診の予約およびお問い合わせの受付時間が次のとおり変更となります。

変更前：平日の13時～17時

変更後：平日の13時～16時

変更時期：令和元年12月1日から

問合先 県立下呂温泉病院総合健診センター

☎23・22333（月～金 祝日除く）

精神保健福祉講演会の開催

精神障がい者が生涯を通じて地域で安心して生活するために、親子後など将来に向けて準備しておくことについて、講演会とシンポジウムを開催します。参加を希望される場合は、飛騨保健所へお申し込みください。

日時 令和元年11月9日（土）

13時30分～15時30分

場所 高山市保健センター

2階集団指導室

参加費 無料

主催 岐阜県飛騨保健所

地域活動支援センターやまびこ

(1)講演「地域で暮らすということ」
13時30分～14時20分
講師 ぶなの木福祉会
理事長 野田美鈴氏

*親子後を見据えて支援をされている中で感じていることをお話しいただきます。

(2)シンポジウム

「生涯を通じて地域で生活するために」

14時30分～15時20分

・支援者の立場から（支援者の思い、活動について）

・親の立場から（親の思いについて）

・当事者の思いについて

申込先 飛騨保健所

☎0577・33・1111

from doctor
フロム・ドクター

「長いこと歩けない」「途中で休むとまた歩けるようになる」「歩くより自転車の方が楽」「押し車を押しながら歩ける」「腰はそんなに痛くないけれど背筋を伸ばして歩いたりすると太ももや、ひざから下にしびれや痛みが出て歩きづらくなる」「安静にしているときにはほとんど症状がない」こういった症状で整形外科外来を受診される高齢女性の多くでは、MRI検査で腰部の脊柱管狭窄（狭くなっている）が見られます。MRIでは大きな変化があっても全く症状のない人もあり、また、わずかな変化でも強い症状を生じている人もあります。

腰部脊柱管狭窄症は加齢とともに発症することが多く、男性よりも女性に多いとされています。脊柱管は背骨、椎間板、関節、靭帯などで囲まれた脊髄神経が通るトンネルです。（図1）加齢とともに老化現象やけがなどで背骨が変形し、椎間板が膨らんだり、靭帯が厚くなって神経の通る脊柱管が狭くなります。（図2）この変化は人さまざまで、進行はゆっくりなので、神経はある期間は狭くなっても脊柱管の中に窮屈ながらもうまく収まっています。年とともに筋力が低下して体を支えることが困難になったり、

腰部脊柱管狭窄症

無理な姿勢をとったり、転倒などのショックをうけたりすることが引金となって症状が出てくることもあります。治療法には症状を和らげる薬物療法、理学療法、運動療法、痛みのブロック注射療法などがあります。下肢の力が弱くなってしまったり、排尿障害があったり日常生活に支障をきたすようになれば手術を選択しなければならぬ場合もあります。いずれも一長一短で、症状によって選択することになります。疑われる症状があらって悩みの方は病院整形外科外来をお尋ねください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

