環境インフォメーション

地球にやさしい緑のカーテン

　緑のカーテンとは、アサガオやゴーヤなどのつる性の植物で、日当たりの良い窓や壁の前をカーテンのように覆うもののことをいいます。
　緑のカーテンには日陰を作る遮光作用と葉の裏から水蒸気を放出する蒸散作用があり、冷房の使いすぎや建物の蓄熱を抑えることができます。

　緑のカーテンの冷却効果で、エアコンの設定温度をいつもより高めにすることは節電に結びつくだけでなく、地球温暖化防止につながることになります。
　今年の夏はみんなで緑のカーテンを作り、地球を冷やしましょう。

▲平成22年「ストップ！地球温暖化いばらき緑のカーテンコンテスト」の生育部門個人の部で特別賞を受賞した木村秀子さん宅（東野）のアサガオとゴーヤの緑のカーテン

健康通信

常陸大宮済生会病院
整形外科部長
石川　有之先生

「ランナー膝の予防法・ランナー膝になってしまったら」

　ランニング障がいは、膝関節を中心に最も多く発生します。中年のランニングを行っている人に多く発症し、中年期の膝では柔軟性の低下や筋力低下を認め、日本では変形性膝関節症による症状が多く認められますが、他に腸脛靭帯炎・膝蓋軟骨軟化症などもあります。
　主因は使い過ぎですが、トレーニング内容の不適切さ・路面や靴の不適切さ・個人的な下肢のアライメント*1の特徴などの要因で発症することもあります。
　予防法としては、正常体重の維持、過剰なランニング（時間･距離）を控える、太ももの前後の筋肉のストレッチを行う、硬い路面・下り坂・硬いシューズでの走行を控える、O脚の場合は外側ウエッジのインソールを使用し下肢アライメントの補正をするなどがあげられます。
　ランニングを行い膝痛が出現した場合は、病態によって治療は異なります。
　日本人に多い変形性膝関節症の場合は、走行距離、スピード、頻度を少なくします。どちらかといえばランニングは適していないので水泳などの膝に負担がかからないようなトレーニングに変更したほうがよいです。
　膝の外側に痛みが出る腸脛靭帯炎では、練習前のストレッチや練習後のアイシングを行い消炎鎮痛剤の投与を行います。またO脚の方は外側ウエッジのインソールを使用し膝の内反を緩和し腸脛靭帯*2の緊張をとると改善する場合もあります。症状が強い時は、ランニングを中止したほうがよいです。
　膝蓋軟骨軟化症は、若い女性に多く見られ、膝蓋軟骨*3がむくんだ状態となり軟化･変形していく疾患です。下肢アライメントの不良により発症することが多いです。症状が治まるまでランニングを中止し、太もも全面の筋力訓練や装具を着用し膝蓋骨を安定化させることが必要です。症状が治まらない時は、手術による膝蓋骨のアライメントの矯正が必要となります。
　この他、膝内側の疼痛（鵞足炎）、膝蓋骨の下方の疼痛（膝蓋腱炎）、半月板損傷や膝周囲に付着する靭帯・筋の炎症、まれに疲労骨折が起こることもあり、きちんとした診断が必要となります。

＊1　アライメント：骨･関節の配列のことで、骨の並び、骨の形のこと。身近な例で言えば、O脚、X脚、扁平足などの形態上の特徴を表すもの。
＊2　腸脛靭帯：骨盤の外側から筋肉と合流して膝の外側をまたいで付いている靭帯
＊3　膝蓋軟骨：膝蓋骨の大腿骨との間にある関節軟骨