環境豆知識

みんなでエコ

二酸化炭素削減に向けた6つのチャレンジ

温室効果ガス排出量を25％削減するために生まれた「チャレンジ25キャンペーン」。このキャンペーンでは、会社や家庭で実践出来る二酸化炭素削減に向けた具体的な行動を「６つのチャレンジ」として提案しています。

チャレンジ４　住宅・ビルのエコ化を選択しよう

住宅・ビルに新しく太陽光発電を設置したり断熱材やエコガラスを取り入れたりしましょう。

チャレンジ５　二酸化炭素削減につながる取り組みを応援しよう

企業等が行っている取り組みを知り間伐材を使用した商品を選択したり、カーボン・フットプリント※で二酸化炭素排出量の少ない商品を選択したりしましょう。

※商品の製造過程で排出された二酸化炭素量の表示

チャレンジ６　地域で取り組む温暖化防止活動に参加しよう

地域のレンタサイクルや公共交通機関を利用しましょう。

また、地域の環境関連イベントに積極的に参加し、環境への意識を高めましょう。

◎チャレンジ１、２、３は９月号に掲載。

健康は食から

スポーツの秋です　丈夫な骨を作りましょう！

骨を作る大切な栄養素にカルシウムがありますが、その他にリンがあります。

リンは市販の加工食品の中に多く含まれていて、例えば、ジュースには変色･沈殿防止に、アイスクリームには硬・軟調整用に使われています。カルシウムとリンの比率は１：１～２：１が理想とされていますが、現在の食生活を見てみると加工食品が氾濫し、リンを多くとり過ぎる傾向にあります。そうするとリンとカルシウムが結合し尿として排出され、その結果、体内からカルシウムが減り、骨が弱くなったりイライラしたり、病気に対する抵抗力を弱めたりしてしまいます。

また、カルシウムを吸収するために働くビタミンＤは皮膚で作られるのですが、このビタミンＤを作るためには日光（紫外線）をある程度浴びることも必要です。そして、丈夫な骨を作るためには運動も大切です。

わかめ

ミルク

カルシウムを上手にとるためには

★加工食品をなるべく避け、生の素材を使う。

★ごま・緑の野菜・わかめ・のり・ひじきなどの海藻類や豆類（豆腐・納豆等）、そしてチーズ・ヨーグルトなどの乳製品や牛乳などは、毎日欠かさず食べる。

ヨーグルト

ごま

健康アドバイス

「変形性膝関節症について」

常陸大宮済生会病院　整形外科部長
石川　有之先生

変形性膝関節症は、高齢者の膝関節疾患では最も一般的な疾患です。荷重負荷による経時的ストレスや外傷・肥満・加齢・遺伝的素因などにより多因子要素が関与して発症する疾患です。

症状は、立ち上がりや階段での痛み・歩行時の痛み・正座時の痛みなどの疼痛があります。太ももの前の筋肉が細くなり（大腿四頭筋萎縮）、膝の可動域制限も出現し正座不可能となり膝が完全に伸展できなくなり曲がってきます。日本人はＯ脚の方が多く膝内側に疼痛を訴える方が多いです。膝関節の滑膜が炎症を起こすと関節内に水がたまる関節水腫という状態になります。関節軟骨の摩耗が進むと靱帯が緩み歩行時に膝が内外側に動揺してきます。Ｘ線所見は、関節の隙間が狭くなり進行するに従い裂隙（れつげき）の狭小が進み、骨と骨が擦れあう状態になります。

治療は、消炎鎮痛剤の投与、大腿四頭筋の筋トレ、装具療法（膝装具、足底板）、関節内注射（ヒアルロン酸の注入）があります。保存療法で疼痛が治まらずに変形が高度になった場合には手術療法があります。関節鏡視下デブリドマン､高位脛骨骨切り術（脛骨の近位の骨を切り下肢のアライメントを矯正する方法）、膝の内外側の一方のみが痛んでいる場合は片側だけを金属に置き換える人工膝単顆置換術、膝の内側外側とも痛んでしまった場合は人工膝全関節置換術があります。

状態より適切に治療方法を選択することにより歩行困難状態になることを防ぐことが出来ます。