

へるす

題字 元理事長 小田原 健



平成30年(2018年)12月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぎ五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

腰痛を予防して快適な生活を！

みんなのひろば

＊がん予防 ～胃がん～

＊脱メタボ！ おなか周りを減らす運動



腰痛を予防して快適な生活を！

腰痛とは、病気の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の一つです。そして、年齢・性別を問わず多くの方が悩んでいます。日常生活の中でできる対策を知り、痛みに悩まない快適な生活を送りましょう。

腰痛の原因

特異的腰痛

医師の診察やレントゲンなどの画像検査で原因が特定できるもの。

- ・内臓の病気(尿路結石、解離性大動脈瘤、胃潰瘍など)
- ・背骨や筋肉の異常(腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症など)

非特異的腰痛

医師の診察や画像検査で明らかな原因や病名が特定できないもの。

- ・ぎっくり腰
- ・姿勢の乱れ
- ・慢性疲労
- ・ストレスなどの精神的なもの

腰痛の約85%は
非特異的腰痛に分類されます!!

日常生活でできる対策

・よい姿勢を保つ

立位の時は、両足に均等に体重をかけ足の裏全体で体を支えるようにしましょう。また、顎を軽く引いて背筋は真っ直ぐ上に伸びるように意識しましょう。座位の時は、前かがみにならないように注意し、腰と膝が直角に曲がるように調節しましょう。

・腹筋や背筋を鍛える

良い姿勢を保つためにも背骨を支える筋肉を鍛えましょう。また、歩いたり階段を使うなど普段からできる運動で十分に体を動かし、腰への負担を軽くしましょう。

・腰を捻ったまま動作をしない

日常生活や仕事中等では、できるだけ腰を捻るような無理な体勢は避けましょう。またストレッチを行い、腰周りの可動域を広げましょう。

・同じ姿勢を続けない

長時間同じ姿勢を続けると背骨に負担がかかります。特にデスクワークでは前かがみになるため、負担が大きくなります。30分以上同じ姿勢が続かないよう注意し、途中で伸びや簡単なストレッチを行い気分転換しましょう。

・ストレスを解消する

ストレスによって自律神経が乱れ、血液の流れが悪くなると、筋肉の痛みやこりに繋がって腰痛を引き起こす原因となります。十分に睡眠をとるように心がけ、趣味やスポーツで体を動かすなどし、ストレスの解消に努めましょう。



がん予防

胃がん



胃がんは、日本人のがんによる死亡数の第3位を占めています。男女別では、男性29,854人(2位)、女性15,677(4位)人となっています。

(厚生労働省「人口動態統計」2016年)

胃がんの主な特徴

- 40代後半から増加しはじめ、高齢になるほど罹患率が高くなる
- 初期段階から自覚症状があるものと進行しても自覚症状がないものがある
- 早期発見・早期治療による生存率が比較的高い

原因

- ヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染(99%)
- 生活習慣(塩分の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足、多量の飲酒、喫煙など)

症状

胃がんは、早い段階で症状が出ることが少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。代表的な症状として、早期の胃がんでは、消化不良や胃の不快感、食後の膨満感、軽度の悪心、食欲低下、胸やけ、食事がつかえるなどの症状がみられます。さらに進行すると、食欲不振、悪心・嘔吐、全身倦怠、吐血・下血、腹痛、腹部不快感などの症状が現れます。

予防

- ピロリ菌の除菌
- 減塩、バランスの良い食事、禁煙、節度のある飲酒、適度な運動

検診

男女ともに50歳以上は2年に1回、検診を受けましょう。また、胃部X線検査は40歳以上の方は毎年受けることができます。胃がん検診は胃部X線検査、胃内視鏡検査などがあります。

ピロリ菌感染があった場合は、除菌治療をおすすめします。2013年度より内視鏡検査でピロリ感染胃炎と診断されれば保険診療で除菌できるようになりました。また、除菌により胃がん発生のリスクは下がりますが、ゼロにはなりません。そのため除菌が成功した後も定期的に内視鏡検査を受けましょう。

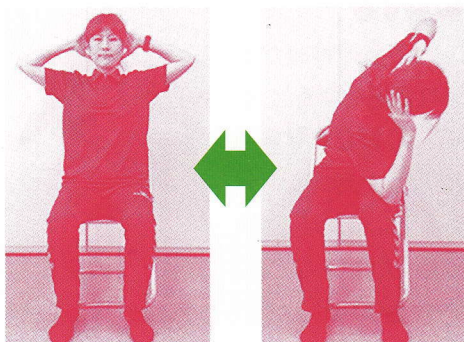
脱メタボ!



～おなか周りを減らす運動～

朝夕は寒気が肌を刺す今日このごろ…コートの手放せない季節になりました。寒い中、わざわざ外に出て運動なんて、と思っていませんか? 寒さに負けて体を動かす機会が減るこの時期、そんな時はお家の中で、またちょっとした仕事の合間に“脱メタボ”トレーニングを始めてみましょう。

今回ご紹介するのは、お腹のくびれをつくる(腹斜筋)のトレーニングです。



- ① 上半身をまっすぐにし、両手を頭の後ろに添える。
- ② 息を吐きながら、肘が反対の膝の外側につくように上半身を捻る。
- ③ そのままの姿勢で3秒キープし、ゆっくり元の姿勢に戻す。
- ④ 反対も同様に行います。

※下半身はできるだけ動かさないようにしましょう。

*呼吸は止めずに行いましょう。

*左右10回ずつを目安に余裕があれば回数を増やしましょう!

*体に不調が出たときは無理せず中止しましょう。