



健康百科

お年寄りの膝の痛み

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがいます。お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。

症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちは朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。



膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診てもらった方がよいのですが、日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋肉(大腿(だいたい)四頭筋)を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることが、膝の負担を多くして、痛みを起こすからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま10数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ10回ずつ繰り返し1日2回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の3〜4倍、階段の上り下りでは、4〜5倍もの負担が加わるといわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は3〜5kgも少なくなります。

お米で健康

みそ汁の栄養

ご飯のお供といえは、やはりみそ汁。ご飯やみそ汁を飽きたと感じることはありません。日本人に欠かせない料理の一つです。昨今の「減塩思考」から控える人がいるということも耳にしますが、みそ汁の栄養ポイントをご紹介します。

みそ汁の調味料である、みその原料は「大豆」です。大豆に塩やこうじを入れて発酵させた物がみそになります。大豆はタンパク質の他、ビタミンB群をはじめとしたビタミンやマグネシウム、カリウムをはじめとしたミネラル、食物繊維を豊富に含むことをご存じだとは思いますが、これが発酵されることによりタンパク質がアミノ酸に分解され、消化されやすくうま味も増すなどのメリットがあるのです。

気になる塩分は、みその種類にもよりますが10〜13%くらいで、淡色辛みそで大きじ1杯当たり2・2gです。2人分で300ccのだし汁に対して大きじ1杯のみそを溶かせば、1人分1g強で済みます。みそ汁には具材を入れますが、野菜や芋などにはカリウムが含まれます。カリウムに

は血圧を安定させる作用があり、高血圧予防には欠かせません。また、ワカメなどの海藻にはマグネシウムが含まれ、代謝を促してくれます。カリウムやマグネシウムはゆでると流れ出てしまうため、丸ごと取れるみそ汁は生活習慣病予防に役立つといえるでしょう。塩分が気になる人は具材を多めに。汁の量を減らすことで、野菜が多く取れるので一石二鳥です。

みそ汁はご飯と一緒に食べるのが多いですが、ご飯に不足しがちな必須アミノ酸のリジンがみそには豊富に含まれています。さらに、ビタミンC、β-カロテンなどのビタミンは米には含まれませんが、みそ汁に旬の野菜をふんだんに使うことで補給できます。ご飯にない栄養素も補給できる

