暮らしのヒント
健康専科 68

こんにちは保健婦です
肩こりは なぜ起きる

肩こりを経験したことのない人は少ないのではないでしょうか。この肩こりには短期間で治ってしまうものもあれば、頑固にいつまでも治らないで苦しむものもあります。

短期間に治る肩こりの多くは、慣れない仕事を根を詰めてやったり、不自然な姿勢を長く続けたときなどに起こるもので、その原因を取り除けば比較的簡単に治ります。皆さんが経験する肩こりの多くはこれでないかと思います。

しかし、肩こりが長く続いて治りにくいときは「たかが肩こり」と馬鹿にせず、その原因をしっかり調べる必要があります。なぜかといえば、肩こりの裏には大変な病気が潜んでいることがあるからです。

肩こりに関係する病気には、内科では主に高血圧症、低血圧症、胃や膵臓のような消化器疾患、心臓・肺の疾患、自律神経失調症など、整形外科では頸部椎間板ヘルニアやむち打ち損傷などの頸部の疾患、五十肩などの肩関節の疾患、産婦人科では更年期障害、歯科では歯の噛み合わせの異常などがあります。

このように、ある疾患が原因で起こる肩こりを二次性の肩こりといいます。これに対して、特定の疾患に関係なく起こる肩こりを一次性の肩こりといい、この原因には過労、体型、不良姿勢、神経的緊張などがあります。

肩こりが起こりやすい体型は何といっても「なで肩」で、この場合はなかなか治りにくいものです。

また、不良姿勢というのは、あごを前に突き出して背中を丸くしている姿勢のことです。さらにストレスによる交感神経の緊張が筋肉の血行障害を生じさせ、その結果肩こりとなることも少なくありません。

では、肩こりを治すにはどのようにしたらよいでしょうか！

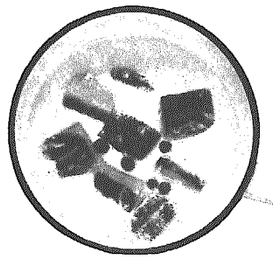
二次性の肩こりは、まず原因となっているもとの病気をなおさなければなりません。一次性の肩こりは、十分な休養・睡眠をとる規則正しい生活と適度なスポーツで体の疲労を防ぎ、過労にならないようにすることが大切です。

正しい姿勢を保つためにはあごを軽く引き、おなかに少し力を入れて、背筋をピンと伸ばすように心がけ、長時間のドライブや長時間の座り仕事などは避け、無理な姿勢を長く続けないように努めることです。そして精神的なストレスは、レクリエーションなどで早く発散させましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は〝骨粗しょう症〟を予防するための食事です。カルシウムたっぷりの牛乳を使って、骨をじょうぶにしましょう。また、食事に気をつけると同時に、外でいい汗をかくことも忘れずに！

かぼちゃの〝ミルク煮〟



材料（4人分）

- かぼちゃ……350g
- グリンピース……15g
- マーガリン……大1（13g）
- 牛乳……1½カップ
- 塩、こしょう……小⅓

作り方

❶かぼちゃは少し皮をむき、2cm角に切る。

❷なべにマーガリンを入れ、かぼちゃをさっと炒め、牛乳を加え、ふたをしないで煮る。塩、こしょうで味を整える。

歯医者さんが教える……歯の健康 ―一口メモ―

定期健診のすすめ

歯の健康を守ろうとするならば、やはり専門医の診査と指導が必要ですが、公的な健診だけでは足りないように思われます。早期発見、早期治療を心がけるためにも、公的な健診以外に定期的な健診を受けることをおすすめします。

大人の場合は公的な歯の健診はほとんどありませんから、こうした自主的な健診がより一層大切になってきます。

定期健診では、次のような点を確認し、必要に応じた指導や治療を行います。

❶新たなむし歯はないか
❷治療した歯にむし歯が再発していないか
❸歯ならびに問題はないか
❹ブラッシングが上手にできているか
❺歯ぐきに問題はないか
❻予防措置が必要か
❼食生活に問題はないか

生涯を通じて健康な歯で過ごすため、皆さんも進んで歯の定期健診を受けましょう。

（新潟県歯科医師会）

おらが村の山野草 シリーズ㉜

イワヒバ（イワヒバ科）
Selaginella tamariscina

今月の「おらが村の山野草」シリーズの第32回目は、山中の岩かげにひっそりと生息する〝イワヒバ（イワヒバ科）〟をご紹介しましょう。

今回ご紹介するイワヒバは、四季を通して生える多年生の常緑シダ植物で、おもに西日本の山地の断崖などの岩場に自生しています。茎は長く、枝は分岐して細小の鱗状葉が密生しており、小枝の先に胞子穂を出します。葉は、湿気があれば広がり、乾けば巻き縮みます。また成長した株は、高さ10～20cmほどになります。

多宝山には、昔、このイワヒバがたくさん自生していましたが、人々に採集されたため、現在は絶滅状態にあります。

なお、この植物は特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。

大会結果報告

■野球ナイターリーグ　●1部優勝…和納サンダース　●2部優勝…雷電会、栄、横曽根　●3部優勝…下町クラブ

■村民囲碁将棋大会　●囲碁❶鈴木義郎　❷渡辺登　❸斉藤与三郎　●将棋（A級）❶佐藤豊　❷山上勇　❸早川岩男　●将棋（B級）❶山上文栄　❷荒井悌治　❸河上和栄　（敬称略）

住宅金融公庫 財形住宅融資

■**融資を受けられる方**…財形貯蓄（一般財形貯蓄・財形年金貯蓄・財形住宅貯蓄）を一年以上行い、その貯蓄残高が五十万以上ある方。

■**融資額**…各財形貯蓄の合計の残高の十倍までの額（最高四千万円）

■**返済期間**…新築木造住宅の場合＝二十五年

※公庫のマイホーム新築資金融資などと併せてご利用できます。

■**金利**…当初金利を四・〇五％とする変動金利です。

◇融資についてのお問い合わせは…**住宅金融公庫北関東支店**（☎0272－32－6656）まで。

新潟職業能力開発短期大学校 平成6年度入学生を募集

新潟職業能力開発短期大学校では、平成6年度の入学生を下記により募集しています。

▼**応募資格**…学校教育法による高等学校を卒業した者（平成6年3月卒業見込者を含む）▼**願書受付期間**…平成6年1月10日～28日（消印有効）▼**選考日**…平成6年2月8日▼**選考科目**…数学（数学Ⅰ及び基礎解析）・英語▼**受験料**…15,000円▼**試験地**…新発田市・長岡市

※学校案内・募集要項等は…**新潟職業能力開発短期大学校**（学務課☎0254－23－2168）までどうぞ。

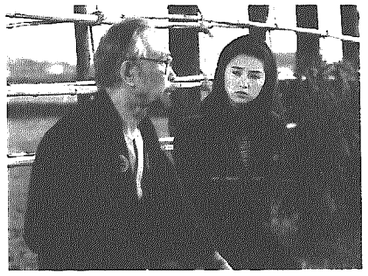
■**募集科、定員等**

科名	定員	備考
生産技術科	20名	＊いずれの科も修業年限は2年で男女を問わない。
制御技術科	20名	＊定員には推薦による入学予定者若干名を含む。
電子技術科	20名	
情報処理科	20名	
住居環境科	20名	

NHKドラマ「帰ってきちゃった」に 夏井地区ハザ並木が登場！

今や蒲原平野の原風景として注目されているハザ木。そんなハザ木景観（夏井地区）がワンシーンですが、NHKドラマ新銀河「帰ってきちゃった」に挿入され12月8日に放映されます。ぜひ皆さんでご覧ください。

●放送日11月15日～12月9日午後8時40分～9時NHK総合テレビ（写真は9/6夏井地区で行われた撮影風景）



無料 交通事故ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎025-225-1851（直通）
相談日：月曜から金曜午前9時半～12時 午後1時～4時40分（祝祭日を除く）
◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます
◎弁護士相談日：毎週水曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会
新潟自動車保険請求相談センター
新潟市本町通七番町1082興亜火災新潟支店ビル5階（新堀通り本町角）新潟調査事務所内 ☎025-225-2225