

関節のポキ音？



ちよつと格好をつけて、指をポキポキ鳴らす……。男の子たちがよくやる仕草です。若い人のこのポキポキ、特に問題ありません。なぜ関節が鳴るかは、まだ完全に解明されていませんが、関節の袋が引つ張られて真空状態になり、そのときに袋の中に気体がたまってきて、その気体が動いたときに音が出るのでは？と考えられています。いずれにせよ、いわゆるポキポキ音は問題ないので、これで気分がすっきりするならば、神経質にとがめ立てすることもないでしょう。

ほかに、関節からは実にさまざまな音が出る場合があります。しかし、こうした音が出る場合は、何らかの異常がある場合が多いようです。音が出る場所を、関節の外と内に分けて考えてみますと、関節の外で起こる音の多くは、じん帯や腱と周りの骨との摩擦で起こります。本来はなめらかに滑っているものですが、使い過ぎにより炎症を起こしたりするとバネ指やバネ股、バネ膝といつて、関節を動かそうとすると関節が音（弾撥音）を発してバネのように動くものです。

関節内は、すべすべした軟骨と潤滑油の役目をする関節液のおかげで摩擦が少なく、大変なめらかな動きをします。しかし、年をとって変形性関節症や、若い人でも膝蓋軟骨軟化症で、この軟骨がはげてくると、骨と骨が当たるようになって音が出ます。また、膝関節でクッションの役目をする半月板が裂けたり、はがれたりして関節の間には大きな音がする場合があります。ほかに、



このように、いろいろなケースがあります。少々気持が悪いかもしれませんが、音だけで痛みを伴わない場合は、あまり神経質になる必要はありません。中高年以上で音のする原因の多くは、加齢によって起こる障害で避けられない面もあるからです。年をとれば、白髪になったり髪が増えたりするのは当然で、誰もこれを病気とは思わないのと同じように、痛みが強かったり何かスポーツを始める前には、専門医の診断やメデイカルチェックを受けることをお勧めします。

歯医者さんが教える……

歯の健康

～一口メモ～

歯がしみる時

皆さんの中で、冷たいものを食べたり飲んだりしたときに、歯がしみだしたりしたことのある人はいますか。このように歯がしみる場合には、次の二つの原因が考えられます。

一つは、「むし歯」があることです。特に、歯と歯の間にできたむし歯は、気がつかないうちにどんどん進行して、冷たいものを食べたり飲んだりしたときに歯がしみて、初めて気づくことが多いようです。

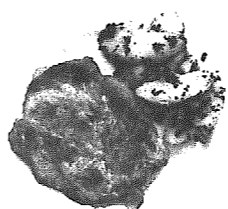
もう一つは、「象牙質知覚過敏症」というものです。むし歯がないのに、主に歯の付け根がしみだる場合がそれです。特に歯周病が原因で歯の根が大きく露出していたりすると、冷たいものがしみだるともつらいものです。この場合でも、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

新潟県歯科医師会

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、先月行われた“親子スリム教室”で実習したの中から2品紹介します。塩分ひかえめ、カロリーひかえめな、ヘルシーでとてもおいしい一品です。

豚もも肉のからしソテー & 若草ポテト



材料 (4人分)

- 豚もも肉……………90g×4枚
- 塩、こしょう……………少々
- からし……………小1/2
- 卵……………S1ヶ
- 油……………大1%
- 若草ポテト
- じゃがいも……………240g
- バター……………小2
- パセリ……………適量

作り方

- 豚もも肉のからしソテー
- 豚もも肉は肉たたきで軽くたたき、筋を切り、塩・こしょうをしておく。
 - フライパンに油を熱し、とき卵にくぐらせた肉を焼く。
 - 焼きめがついたら、肉を並べ、からしを塗りオーブンで10分程度焼く。
- 若草ポテト
- じゃがいもはくし形に切り、固めにゆでる。
 - バターで焼き、みじん切りにしたパセリをまぶし、肉に付け合わせる。

知っていますか？ 救急医療の重要性

毎年九月九日は「救急の日」、九月三日から九日までの一週間は「救急医療週間」です。私たちの生命を、昼夜を問わず守ってくれる救急医療の重要性を、この機会に再認識してください。

◆救急医療を知っていますか？
日頃、なりたくて病気になる人はいません。阪神大震災のように、不慮の災害や事故でケガをする人もあります。このように、予想しないのに治療が必要となったのが救急医療なのです。

救急医療を円滑にするためには、医師、救急隊員、患者さん、そして皆さん方の協力がなければなりません。

うために、皆さんのご協力をお願いします。

◆救急車を呼ぶときは
あわてず・わかりやすく
救急医療に欠かせないのが救急車です。救急車がより早く現場に着き、負傷者を救護するために、一九番通報をするときは、次のことに気をつけてください。

- 一九番がつながったら、まず「救急です」と伝え、
- 事故現場はどこか（番地や目標物など、具体的に）
- 何があったのか（事故か病気がなど）、また状態は（できればかかりつけの病院名も）
- 3 疾病者の年齢や性別、人数を
- 4 通報者の氏名と電話番号を

◆異常が起きたときは：

患者さんは、「かかりつけ医」に連絡するか一九番に電話して、しかるべき施設で診療を受けることとなります。この施設とは、西蒲原郡医師会が日曜・祭日に内科と外科に分けて当番医を定め、診療に当たっています。このことは、広報いわむろでもお知らせしています。

※救急車は重病患者の人たちのためのもので、緊急性のない軽いけがや病気などの場合は、救急車の使用はつししまししょう。また、消防署に対する問い合わせは、一九番ではなく、☎82-33360を使用しましょう。

みんなで防ぼう 農作業事故!!

農家の皆さん、いよいよ稲刈りの季節ですね！
例年、この時期になると、コンバインなどの農業機械による事故が多発します。作業をする前は、機械の点検・整備を充分に行い、安全運転に努めましょう。
なお、コンバインなどの故障の修理や稲ワラの除去作業は、必ずエンジンを止めてから行うようにしましょう。

もみ乾燥機による 火災を防ぼう!

毎年、もみ乾燥機を使用するこの時期になると、もみ乾燥機が原因となる火災が多発します。
最近の乾燥機は、安全性が高くなったとはいえ、まだまだ油断は禁物です。乾燥機を使用している間は、監視を怠らないように気をつけましょう。
また、万一に備えて、乾燥機の近くに消火器などを設置しておきましょう。

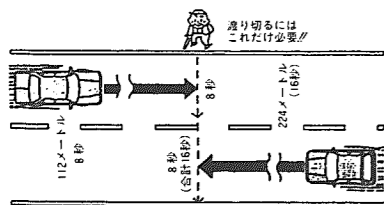
農業の航空散布に協力いただき ありがとうございました!

9月21日～30日は「秋の全国交通安全運動」 夕暮れは 早めのライト 反射材

昨年県内では、交通事故によるお年寄り108人が亡くなり1,808人がケガをしました。亡くなった108人を状態別でみると、歩行者が47人で最も多く、次いで自転車乗用中が15人と歩行者と自転車利用で全死者の6割近くを占めています。

また、近年高齢者の運転免許人口の増大に伴い、自動車乗用中の死者が増えています。

お年寄りは一一般的に歩くのが遅いので、自分の右側から来る車の前を横断する場合と左側から来る車の前を横断する場合は、後者の方が2倍の距離的余裕が必要だということをよく確認しましょう。



〈十月一日は国勢調査〉

十月一日現在で、平成七年国勢調査が全国一斉に行われます。国勢調査は大正九年（一九二〇年）から五年ごとに行われており、今回の調査は十六回目になります。調査結果は統計としてまとめられ、福祉や雇用・住宅対策など、国や都道府県、市町村の行政の重要な基礎資料となります。

九月二十三日から調査員が皆様のお宅に調査票の記入をお願いいたします。ふだん住んでいる人を漏れなくご記入ください。ご記入いただいた調査票は、十月八日まで調査員が受け取りに伺います。

調査員をはじめ調査関係者が、調査票の内容をほかに漏らしたりすることはありません。また、調査票に記入された内容は、統計を作る目的以外に使用されることはありません。

皆様のご協力を、お願いいたします。



国勢調査

平成7年10月1日(日)
総務庁統計局 新潟県