



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

山内 誠 先生

山内クリニック・院長



## スポーツによる膝関節周囲の痛み

### i) ランナー膝

スポーツ傷害のなかで最も多くみられるのが膝関節周囲の痛みです。膝は体重を支える、歩行する、などの機能を担っているために日常から大きな負担がかかっており、異常をきたしやすい部位なのです。

**使い過ぎによる障害**としては、ランナー膝、ジャンパー膝、オスグッド病、平泳ぎ膝などがあげられます。一方、**外傷によるもの**としては、側副靭帯（そくふくじんたい）損傷、十字靭帯損傷、半月板（はんげつばん）損傷、離断性（りだんせい）骨軟骨炎（こつなんこつえん）などがあります。

今回は**ランナー膝**にしばって、その症状や発生予防法などを述べたいと思います。ランニングによる膝痛のことをランナー膝と呼びますが、狭義には腸脛（ちょうけい）靭帯炎のことを指します。**腸脛靭帯炎**はランニング障害の代表で、マラソンなどの長距離ランナーに好発します。膝関節の外上方に圧痛を認め、腸脛靭帯の走行に沿って疼痛が放散します。

膝の屈伸運動を繰り返すことによって大腿外側の腸脛靭帯が大腿骨外顆（がいが）とこすれて炎症を起こし、疼痛が発生します。主因はオーバーユース（使い過ぎ）ですが、筋力、フォーム、柔軟性、靴、O脚など、さまざまな要因があります。

ランナー膝には、腸脛靭帯炎の他に、鷲足炎（が

そくえん）や膝蓋軟骨（しつがいなんこつ）軟化症があります。**鷲足炎**もランナーに多い障害で、膝の内下方に痛みが生じ、膝を屈伸した際にコリコリとした違和感があります。**膝蓋軟骨軟化症**は、成長期の女性でスポーツを始めた初期に多くみられ、生まれつき膝蓋骨の形が悪い人や、膝蓋骨が内側を向いている人（いらめっこ膝）がなりやすい症状です。座っていて立ち上がる際に膝蓋骨周辺に痛みを生じます。また、歩行時にガクンと力が抜ける“膝折れ”がみられることがあります。なお、ヒトの軟骨の中で、一番厚みがあるのは膝蓋骨の軟骨です。

ランナー膝を改善するには局所の安静が重要。原因があればそれに対する対策を講じ、改善が見られなければランニングを休止します。患部のストレッチ、アイシング、さらに消炎鎮痛剤の投与や、超音波などの物理療法を行います。

発生予防には以下を心がけて、スポーツをエンジョイし、パフォーマンスを向上させましょう。

①正しいフォームを身につける、②ウォーミングアップ・クールダウンを徹底する、③自分の足にあった靴を履く。その靴については、後方にかかとをぴったりとつけた際、つま先に1cmほどの余裕があるぐらいがランニングには最適です。

## 青森空港 増便運行のお知らせ

青森空港を発着している青森－東京線と青森－大阪（伊丹）線について、5月中旬から7月上旬まで運行する便が一時的に増えることとなりましたのでお知らせします。

◆**増便路線** 日本航空（JAL）青森－東京線 1日2往復増便  
日本航空（JAL）青森－大阪（伊丹）線 1日1往復増便

◆**増便期間** 5月11日（木）～7月4日（火）

※ 今回の青森空港発着便増便については、三沢空港滑走路の補修工事に伴う運休便の代替として運航されています。三沢空港をご利用の際は運休等にご注意ください。また、詳細な運航ダイヤについては航空会社のホームページ等をご確認ください。



【問い合わせ先】青森県企画政策部交通政策課 航空グループ 電話 017-734-9153

# 健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(8)

## 第8回目は (て)「適正体重を知り、食べすぎ・飲みすぎに気をつけます」

太りすぎは、高血圧・糖尿病などの生活習慣病や腰痛などを引き起こす原因になります。一方、無理なダイエットによるやせすぎは、貧血や骨粗しょう症などの原因となります。健康に過ごすために、まずは自分の適正体重を知りましょう。定期的な体重測定は日常的な意識付けになり、体重コントロールに効果的です。そして食事・飲酒・ストレス・運動などの生活習慣を見直しましょう。

### わたしの健康づくり

血圧が高めで通院していた私は、主治医から減量を指導されたことがきっかけで、食事量を見直し、定期的な運動を心がけるようになりました。市で開催している『若がえり健康教室』に参加して運動の楽しさを感じ、自宅でも毎日ラジオ体操を継続。日常の中でも遠回りしながらゴミ出しをするなど、活動量を少しでも増やすよう心がけています。その結果、今は適正体重を維持することができています。



森田町  
Y・Kさん(女性)

### 【若がえり健康教室のご紹介】

ストレッチ・筋トレ・その場足踏み体操・姿勢調整ウォーキングなどを行います。

講師のユニークで軽快な口調・的確な指導のもと、みんなで楽しく笑いながら、自分のペースに合わせて1時間程度運動をします。

平成29年度は6月から月2回実施予定です。(計20回)



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

～自分のBMIと適正体重を調べてみよう～

①BMI(体格指数)

$$= \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

やせ	正常域	肥満
18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上

例) 身長166cm、体重65kgの人の場合

$$\text{BMI} = 65 \div 1.66 \div 1.66 \approx 23.6$$

※BMI 22前後の人が最も病気にかかりにくいことがわかっています

②適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長166cmの人の場合

$$\text{適正体重} = 1.66 \times 1.66 \times 22 \approx 60.6(\text{kg})$$

昨年の8月号から、8つの健康目標(運動、歯の健康、たばこ、健診、こころの健康、食生活、適正体重)を一つずつご紹介してきましたが、自分自身やご家族の健康を考える機会になりましたでしょうか。市民一人ひとりができることを考え取り組むことで、つがる市の健康寿命アップにつながっていきます。

住み慣れたこの地で、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、地域一丸となって健康づくりを進めていきましょう。

## 弘南バス 減便運行のお知らせ

平成29年4月1日より、市内を運行する一部路線について、昨今の利用者の減少や乗務員不足等の理由により、現在日祝運休している便が土日祝運休となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### ◆土曜日・日曜日・祝日が運休となる路線

出来島線、南広森線、豊川線

### ◆現行どおり運行される路線

十三線、稲垣線、鱒ヶ沢線、広田木造高校線、鶴田線

※詳細な時刻表については、弘南バスより3月下旬に公表される予定です。

【問い合わせ先】弘南バス株式会社 五所川原駅前案内所  
電話35-9121



# 3月は「自殺対策強化月間」です! 「あなたの命は 大切ないのち」

自殺は社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられます。

例年、1年の中でも、自殺者数が最も多い傾向にあるのが3月です。理由としては、会社や企業の決算期に当たり、仕事上の問題を抱える人が増えるからと言われています。また、就職や転職、引っ越しに伴う生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期に当たることも、自殺者数が増える要因とされています。

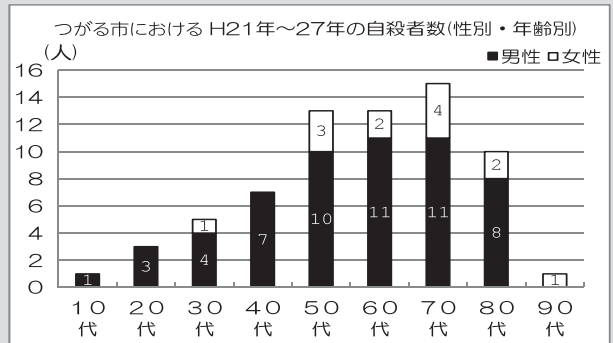
そこで、国では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、普及啓発活動に取り組んでいます。

## 自殺者数の推移について

平成27年に自殺で亡くなった人の数は、警視庁の自殺統計によると、全国で24,025人と、減少傾向にあります。

私たちの住む青森県は、人口10万人当たりの自殺者を示す率は減少しているものの、ワースト12位と、決して低くはありません。

つがる市でも、国と同様に圧倒的に男性が多い傾向にあります。



(資料：青森県人口動態統計、つがる市自死台帳調べ)

## 一人ひとりができること

身近に悩んでいる人がいたら、まずはひと声、かけてみて下さい。声かけの例としては、右のようなものが挙げられますが、何より声をかけることで、孤立させないことが大切です。

### 【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111 (内線306)

最近、眠れてる?

どうしたの? 元気がないね

なんか、心配事でもあるの?

よかったら話してみて



# 衣類回収ボックスを新たに設置しました

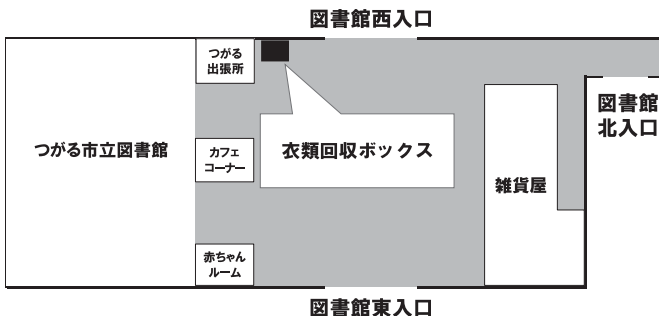
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内) 横に衣類回収ボックスを設置しました。

回収した衣類は、再資源化業者で再利用できるものとそれ以外に選別し、再利用できるものは、おもに海外で古着として流通、それ以外のは工業用のぞうきんとして再生利用されます。営業時間内であればいつでも無料で持ち込むことができます。詳しい設置場所等は下記をご確認ください。

ごみ減量およびリサイクル率向上のため、ぜひご利用ください。



設置場所	営業時間
つがる出張所横 (イオンモールつがる柏内)	年中無休 10時～21時 (イオンモールつがる柏の営業時間内)



分類	回収出来る衣類等	
衣類	●Tシャツ ●ポロシャツ	
	●シャツ・ブラウス類	
	●ズボン・ジーパン・スカート類	
	●スーツ・ジャケット類 ●ワンピース	
	●トレーナー・セーター類	
	●ジャージ ●和服類 (帯含む)	
	●パジャマ ●靴下	
	●コート・ダウンジャケット・ナイロンジャンパー	
	服飾雑貨	●手袋 ●帽子 ●ハンカチ
		●ネクタイ・スカーフ ●マフラー
布類		●タオル ●シーツ

■衣類の出し方 ①洗濯などで汚れを落としてください。 ②ハンガー等は外してください。 ③ポケット等の中に貴重品や危険物が入っていないか必ず確認してください。 ④中身が確認できる透明な袋に入れて、口をしっかりと結んでください。 ※できるだけ衣類・服飾雑貨・布類に分け、まとめて出してください。

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111 (内線281)

# 新規就農者を応援します

## 国の農業関連補助事業のお知らせ

**事業名** 農業次世代人材投資事業（経営開始型）（旧 青年就農給付金事業）

**交付額** 就農1年目150万円、2年目以降は総所得に応じて交付。最長5年間交付

**交付要件**（主な要件。すべて満たす必要があります）

- (1) 独立・自営就農時の年齢が、原則45歳未満の新規就農者であり、農業経営者となることについて強い意欲を有していること
- (2) 認定新規就農者で青年等就農計画の認定を受けた者であること
- (3) 青年等就農計画が農業次世代人材投資申請追加資料と要件が適合していること
- (4) 農業経営を開始して5年後までに農業で生計が成り立つ実現可能な計画であること（5年目には所得が250万円以上の計画であること）
- (5) 生活保護・失業手当など、生活費を支給する国の他の事業と重複受給とならないこと
- (6) 自ら農地の所有権もしくは利用権を交付対象者が有していること（農地が親族[三親等以内]からの賃借が過半である場合は、交付期間中に所有権移転すること）
- (7) 主要な機械・施設を交付対象者が所有または借りていること
- (8) 生産物や生産資材等を交付対象者の名義で出荷・取引をすること
- (9) 交付対象者の農産物等の売上や経費の支出などの経営収支を、交付対象者名義の通帳および帳簿で管理していること
- (10) 交付対象者が農業経営に関する主宰権を有していること  
※ 継承経営する場合は、親（親族等）の経営作目と同作目でないこと
- (11) 市が作成する人・農地プランに位置付けられていること
- (12) 交付期間終了後、交付期間と同期間以上の営農を継続すること
- (13) 青年新規就農者ネットワーク（一農ネット）に加入していること

■親元に就農する場合であっても、上記の要件を満たせば、親の経営から独立した部門経営を行う場合や、親の経営に従事してから5年以内に継承する場合は、その時点から対象となります。ただし、交付期間中に新規作目の導入、経営の多角化等経営発展に向けた取組を行い、新規参入者と同等の経営リスクを負って経営を開始する経営開始計画であること。

**受付期間** 4月10日（月）～4月17日（月）

受付時に要件等（作目・面積・農地・就農状況）を確認します。なお、以後の受け付けは随時行いますが、本事業の予算範囲内となります。様式等は受け付け時に配布します。

**受付場所** 市役所2階 農林水産課（申請者本人が提出してください）

**【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線412）**

### つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

## 長ネギのホットサラダ

エネルギー 272kcal 塩分 1.3g

### 【材料】4人分

- ねぎ・・・2本
- ブロッコリー・・・1株
- ウインナー・・・8本
- パセリのみじん切り・・・適量
- （ホットドレッシング）
  - 酢・・・1/4カップ
  - サラダ油・・・1/4カップ
  - 塩・・・小さじ1/3
  - こしょう・・・少量
  - 粒マスタード・・・小さじ1



体に優しい温かい野菜サラダです。  
ねぎの青い部分、ブロッコリーとともに緑黄色野菜でミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。

【野菜の摂取目標量は1日350g（緑黄色野菜120g、淡色野菜230g）】

### 【作り方】

- ① ねぎを縦半分に切り、芯を除いて、長さ5cmの短冊に切る。
- ② ブロッコリーを小房に分けて、茹でる。
- ③ ウインナーを斜めに2等分し、茹でる。
- ④ 鍋にホットドレッシングの材料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ①②③を混ぜ合わせ、④をかけて和える。
- ⑥ 器に盛って、パセリのみじん切りを散らす。