



みんなの健康塾ちゃんねる

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！このポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

主催：川崎幸クリニック

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



それって本当に成長痛？

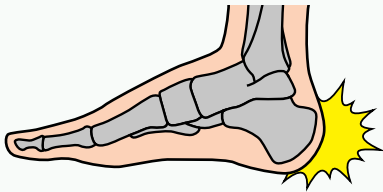


成長期の子どもの多い整形外科疾患

成長期の子どもの骨・関節・筋肉・靭帯・腱などは、柔軟性やしなやかさに優れる一方で、大人に比べると強度が十分ではなく、損傷を受けやすい特徴があります。そのためスポーツ活動などで酷使することで、骨や軟骨などの傷害が起こることも少なくありません。

1 シーバー病

踵骨骨端症（しょうこつこったんしょう）



10歳前後の子どもによく見られます。激しい運動のあとに症状が出る事が多く、かかとの痛みのため、つま先歩きになることもあります。

<症状> ●かかとの軽い腫れ
●圧痛（押すと痛みが出る）
●歩くとき痛みが出る

2 オスグッド病

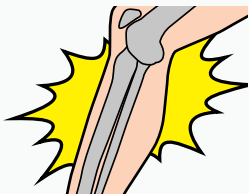


小中学生に多い、ひざのオーバーユースです。休んでいると痛みが無くなりますが、運動を始めると痛みが再発します。

<症状> ●ジャンプやダッシュの動作時に痛む
●ひざが熱をもつ
●赤く腫れる

3 シンスプリント

脛骨過労性骨膜炎（けいこつかうせいこつまくえん）



陸上競技やサッカー、バスケットボールをする子どもに多く見られます。繰り返しのランニングやジャンプを過度に行った場合に発症しやすい病気です。

<症状> ●スポーツの最中や終わった後にふくらはぎの筋肉に痛みや腫れがでる
●運動の度に痛みを感じる

4 疲労骨折



ランニングやジャンプなど、同じ動作を繰り返すスポーツをする子どもに多く見られます。疲労骨折が厄介なのは、痛みがあっても運動を続けられることです。骨にわずかな亀裂が入った程度でも、無理してプレーを続けていると、やがて完全な骨折に至ります。

<症状> ●運動したときや圧迫したときに痛む

Point

受診のタイミングは①～③を参考にしましょう！

- ① 痛みが何日か続いている
- ② 腫れ・赤み・熱感がある
- ③ 歩けないなど、日常生活が障害される

また不安があれば、受診をすることをおすすめします。些細なことでも変だな、と思ったら医師に相談してみましょう。

（監修）川崎幸クリニック 整形外科医師 服部 麻倫



健康まめ知識

いつもの食事を手軽に
バランスアップ!

今回はフクスケの妻 **フクヨ** がポイントをお伝えします!



栄養バランスのよい食事を毎食心掛けることが理想ですが、忙しい毎日の中では難しいと感じることも多いはず。

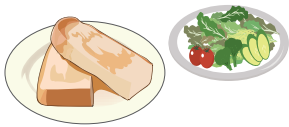
でも選び方次第で手軽に食事のバランスをアップ
することができます!

ぜひ毎日の参考にしてみてくださいね。

※糖尿病、高血圧、腎臓病などで医師や管理栄養士の指導を受けている方はその指示に従ってください。

70代ご夫婦の、ある日の食事

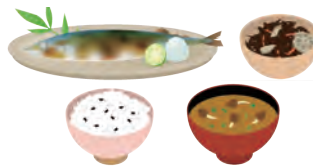
朝 トースト
サラダ



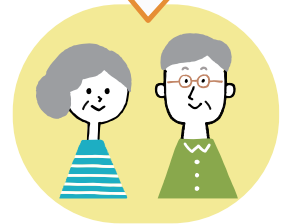
昼 ざる蕎麦
野菜の天ぷら



夜 ごはん、汁物、
焼き魚、副菜



塩分にも気を付けながら、
三食きちんと自炊していま
す。野菜を中心に、バラ
ンスを考えて作っています。



カロリーや塩分を意識したヘルシーな食事だけど、栄養バランス的には
炭水化物に対してタンパク質が不足しがちだね。

自炊して三食を家で食べる人が多い人は栄養バランスが整っていると思
い込みがちだけど、年齢とともに食事の量が減ってくることも多いの
で栄養が不足しがちになるよ。

CHECK



フクヨ ポイント



60代以降の方は食事で積極的にタンパク質を摂ろう!

食事から摂り入れたタンパク質は消化されるとアミノ酸に分解され、私たちの身体を作る材料になります。タンパク質をしっかり摂らないと筋肉が衰えてしまい、運動機能が低下してしまう恐れも...

タンパク質は、1日の食事の中で5つの食材から摂取するのが理想的!

日頃から意識して、トーストやサラダに卵をトッピングしてみたり、ごはんには納豆をプラスしてみたり、天ぷらにエビなどの魚介類も入れてみたり、手軽な鯖缶などを増やしてみたり、いつものご飯にタンパク質を『**プラス一品**』してみましょう!

一度にたくさん食べられない方はタンパク質が摂れるおやつを選ぶのもおすすめです。

プラス一品
おすすめ
食材



卵



鶏の唐揚げ



納豆



魚の缶詰



豆腐



乳製品



プリン

【監修】さいわい鹿島田クリニック 管理栄養士 岡山 由美

ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね!

