

12月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川県



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！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！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：川崎幸病院

発行：2021年12月1日



その手の痺れ



首が原因かもしれません

【監修】川崎幸病院
低侵襲脊椎脊髄センター
脳神経外科医師 松岡 秀典



けいつい

頸椎(首の骨)が原因で手が痺れる?!



頸椎は背骨（脊椎）の一部で、首の部分の骨です。

脳とつながっている脊髄神経は、背骨およびその周囲の組織によって守られていますが、頸椎や椎間板、靭帯が加齢とともに変形することで、脊髄神経が圧迫され、手足の痺れや痛みを発症する病気のことを『**頸椎変性疾患**』といいます。

頸椎変性疾患にはいくつか種類があり、**頸椎症性脊髄症・頸椎症性神経症・頸椎椎間板ヘルニア**などに分かれます。手足のしびれ、歩行障害、上肢の痛みなどの症状が現れることが多く、悪化すると日常生活に支障をきたす場合もありますので、注意が必要です。



あなたの首は大丈夫？ さっそくチェック！



- 手足の先が痺れている
- ペットボトルの蓋が開けられなくなってきた
- ボタンが掛けられなくなった
- 足がフラフラして階段を降りるのが怖い
- 夜中に足がつることが多い
- 顎を上にあげると肩甲骨の周囲や腕に痛みが走る

ひとつでも当てはまった方は**頸椎変性疾患**かもしれません。

頸椎変性疾患の治療は、薬物療法や神経ブロックなどの保存的治療と、手術療法の外科的治療があります。**痺れや痛みなどが強くて日常生活に支障をきたしている場合などは無理をせず、早めに専門の医療機関を受診するようにしましょう。**



頸椎変性疾患について、松岡医師が詳しく解説する動画が12月13日（月）に公開予定！
詳しい症状や、具体的な治療法まで分かりやすくお話ししているので、ぜひこちらもチェックして下さいね！





糖質70%オフ ワンボウルでできる

低糖質クリスマスケーキ

材料

4~6人分(15cm丸形1台分)

スポンジケーキ

全卵	3個
顆粒低カロリー甘味料	60g
大豆粉	30g
アーモンドプードル	30g
ベーキングパウダー	3g
溶かしバター(無塩)	20g

デコレーション

生クリーム	200ml
顆粒低カロリー甘味料	15g
お好みのフルーツなど (今回は以下のもので作成)	
※いちご	9個
※ブルーベリー	6個
※ミント	適量

下準備

オーブンは170度に予熱し、型の底にのみ、クッキングシートを敷きます。

- ①ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーの低速で解きほぐします。ほぐれたら低カロリー甘味料を加え、ハンドミキサーの高速で白くもったりとするまで混ぜ合わせます。
- ②大豆粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを振るい入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- ③溶かしバターをゴムベラにつたわせながら入れ、ゴムベラで全体になじむまで混ぜ合わせます。
- ④型に流し入れ、10cmほどの高さから数回落とし、空気を抜きます。
- ⑤170度のオーブンで30分、焼き色がつくまで焼きます。粗熱が取れたら型から外します。**スポンジケーキ完成**
- ⑥ボウルに生クリーム、低カロリー甘味料を加え、氷水にあてながらハンドミキサーで8分立てまで泡立てます。**生クリーム完成**
- ⑦スポンジケーキに生クリームを塗り、お好みのフルーツで飾れば出来上がり!

今回は小麦粉→大豆粉とアーモンドプードル、砂糖→人工甘味料へ変更する事で、糖質70%オフ、カロリーオフを実現!

一般的なショートケーキ(果実なし)の場合 ※1/8ピース

327kcal/タンパク質7.1g/脂質13.8g/炭水化物43.6g(糖質44g/食物繊維0.6g)/塩分0.2g

糖質70%オフ!?低糖質クリスマスケーキ(果実なし)の場合 ※1/6ピース

257kcal/タンパク質6.7g/脂質24.2g/炭水化物16.1g(糖質14.9g/食物繊維1.2g)/塩分0.2g

糖質70%
オフの
ひみつ



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!

