

## 教えて先生！ 健康講座

### 骨や軟骨自体は 傷みを感じません

膝の痛みを自覚されている中高年の方はたくさんいらっしゃいます。「軟骨がすり減って痛む」「骨が変形したから痛む」と思われがちですが、それは間違いです。整形外科で変形性関節症と診断されることもありますが、変形性膝関節症だから膝が痛むわけではありません。関節軟骨や骨自体には、爪と同じように痛みを感じる痛覚神経がないので、痛むということはありません。爪を切っても痛くないように、軟骨がすり減っても痛くないのです。

### 離れた所に痛みがある原因

ではなぜ膝に痛みが出るのでしょうか？それは、痛覚神経のある筋肉や靭帯が痛みを発生させているからです。筋に過敏な小さな硬結(\*)が起きると、痛みをトリガーポイントといいます。これをトリガーポイントといいます。階段を下りる時や、立ったり座ったりする時の膝の痛みは、主に大腿部の内側広筋という筋肉にトリガーポイントが多数でき、痛みが敏感になっている状態です。大腿部の痛みを膝で感じているのです。

## 中高年の膝の痛みについて 膝の痛み、軟骨の減りが原因ではありません

大腿部のみならず、膝の内側の靭帯といわれる筋肉付着部にもトリガーポイントがよくできます。したがって、その痛みは大腿部の筋肉の治療を行うと、膝の痛みは良くなるのです。

### トリガーポイントができる原因

ではどのようなとき、筋肉のこわばりやトリガーポイントができるのでしょうか。繰り返し筋肉にストレスが加わった状態が続くと、筋肉にこわばりができます。筋力が弱い人ならば、じっと立っているだけで大腿部にこわばりができる場合も。膝が十分伸びない人は、より強く大腿部にストレスが加わり筋肉がこわばります。こうして大腿部の筋肉(特に内側にこわばりやトリガーポイントができる)と、動く際、膝に痛みが出るのです。

### 治療方法

治療はまず、傷んでいる筋肉を見つけ出すことです。〇〇な動作で膝が痛む↓それならこの筋肉が傷んでいるはず↓その筋肉を押し、強い圧痛点があればそこが痛みの原因だ、と考えられます。傷んだ筋肉が見つかれば、その筋肉を温めたり、

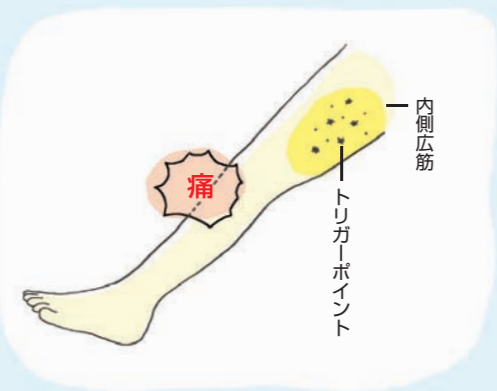
### 痛みを防止するには

膝の痛みを予防するには、歩くことを含めた運動を行うことです。普段から歩く習慣をつけ、長く歩くことのできる筋肉をつけておきましょう。

マッサージしたり、ストレッチしたりします。圧痛点に行うトリガーポイント注射は、従来の治療と比較してもかなり効果が見られます。



澤田 逸志  
さわだ といち  
岐阜市  
岐阜外科 院長



\* 硬結…こっけつ。本来柔らかい組織が、炎症や鬱血、充血などで硬くなること。

## あなたのギモンにおこたえします



Q 緑豆もやしの袋に空気が入っていた時、早く悪くなってしまいました。袋の中の空気量ともやしの劣化は関係ありますか？

A 「もやし」もほかの野菜同様に、収穫後も呼吸をしています。包材中の空気が多く「もやし」が自由に呼吸すると、品質の劣化が早まってしまいます。そこで「もやし」の呼吸量を調整するために専用紙袋を使用し、袋詰めする際は軽く脱気してお届けしています。一見真空パックのように見えますが、完全に空気を抜き取ったものではありません。いつもより空気が多く入っているなど感じられた場合、包材の密封不良や破袋、ピンホール(小さな穴あき)などが発生している可能性があります。その場合品質劣化が早まってしまうこともありますので、コーベルまたは最寄りの支所にお申し出下さい。



緑豆もやし 200g  
本体価格46円 税込価格49円  
企画予定▶毎週

Q 生協の洗剤で香りの弱いものを教えてください。

A 一般的に部屋干しをされる方が多くなり、香りが強めの洗剤が増えていきます。生協では「セフター エナジー」の柔軟剤入りや抗菌防臭タイプ、「セフターネクスト」は香りの強い商品です。香りの弱い商品を下の表で紹介しますが、香りの感じ方には個人差がありますので目安として下さい。

生協の洗剤の中で、「香りが弱め」なもの

液体洗剤	液体パワーセフター【シトラス&ハーブの香り】 セフターエナジー・プラチナ【フレッシュシトラスの香り】	
粉末洗剤	セフターE【フローラルグリーン】の香り】	900g 本体価格265円 税込価格286円 企画予定▶毎週
せっけん	液体せっけん・おおぞら【ハーブとお花の香り】 粉せっけん・おおぞら【シトラスフローラルの香り】	800ml 本体価格360円 税込価格388円 企画予定▶8月2週

組合員さんの  
の声で

## 開発改善



商品案内で塩分表示が  
一部スタートしました！

組合員さんの  
声  
体調管理のために、食事の塩分に気をつけています。生協の商品案内には塩分表示がないため、なかなか商品を買ったことができて苦しいです。

声  
で改善

商品案内(食品)6月1週より、一部の商品で食塩相当量の表示がスタートしました。まず調味料について、商品パッケージに「食塩相当量」を掲載している商品のみを掲載しています。

栄養表示	大さじ1杯14gあたり
エネルギー	99 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	10.7 g
炭水化物	0.1 g
ナトリウム	97 mg
食塩相当量	0.2 g



商品を選ぶ目安になって嬉しいです。

塩分控えめ商品が特集されるといいですね！

## 暮しの裏ワザ

蚊帳でスロライフ  
しませんか

なるべくクーラーには頼りたくない、とは言え、窓を開けているといつの間にか侵入してくる蚊にイライラ。ワンプッシュで長時間効き目があると謳われている殺虫剤もあるけれど「そんなに効いて、健康に影響はないの?」と心配になることも。特に赤ちゃんやベットのいる家庭では、殺虫剤の多用は避けたいものです。

そこで、この夏におすすめしたいのが「蚊帳」です。「懐かしいな。昔、使っていたわ」という人もいるのでは。昨今、ナチュラルに暮らしたいという考えから、再び蚊帳が注目されています。本格的に吊るすタイプから、ワンタッチで傘のように開くもの、ベビー用、お姫様気分を味わえる天蓋風など、タイプは様々。お手頃な値段で手に入るものも、ありがたいところ。虫除けだけでなく、クーラーをかける場合でも、蚊帳を使えば直接あたる冷気を和らげる効果もあり、快適に眠ることが出来ますよ。



わたしの  
ひとこと

いつも明るい配達の方が「この品物はこうするとおいしいよ」など  
利用法を教えてください、助かっています。 | 下呂市 小池さん |

私のお気に入りには麻婆丼。生協の麻婆豆腐の素で作って、  
炊き立てのご飯に乗せるだけ。簡単でおいしい!! | 郡上市 ふお子さん |

わたしの  
ひとこと