

＋保健師からの健康アドバイス

膝などの関節のつらい痛みはなぜ起る？

安静にして整形外科を受診しましょう!!

今月の担当
北檜山区
古守 亜珠です

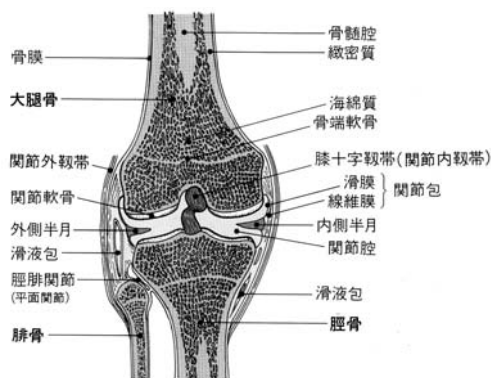
暖かくなり、体も心も動き出したい時ですが、頑張りすぎて関節痛をおこしたりしていませんか？



■まずは関節の構造から

体を動かすために必要な関節は、骨と骨のつなぎめですが、実は直接骨と骨はぶつかっていません。関節の骨と骨のすき間にあるのは、柔らかくて弾力のある「軟骨」と「滑膜（かつまく）」から分泌される「関節液」です。関節液は潤滑油の役割で、関節をスムーズに動かす助けをします。(図①)

図① 関節の構造（膝を横から見た図）



■関節痛の原因

関節の中でも、特に痛みを起しやすいのが膝です。体重を支えながら、立ったり歩いたり、階段を昇り降りするので、大きな負担がかかります。

関節痛を引き起こす原因（表①）は色々ありますが、もし関節に痛みを感じたら、まずは安静にし、早めに専門医である整形外科を受診しましょう。

■変形性膝関節症とは

膝の痛みを持つ人のほとんどが、この病名がつきます。起こしやすい人は、50歳以上、女性、肥満などの方で、主な症状は次のとおりです

- ①動かしたときに痛む
- ②曲げ伸ばしがつらい
- ③水がたまる など

治療法には手術療法とそれ以外の保存療法があります。

保存療法では、まずリハビリに膝の周辺の筋力をつけ、体重をコントロールし膝の負担を減らします。

薬での治療でよく使われるのは痛み止め、外用薬では塗り薬や貼り薬があります。

注射では、軟骨の成分であるヒアルロン酸注射や、炎症を強く抑えるステロイド剤の注射があります。医師や薬剤師と相談してください。

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

くつろぎのフィールド

長万部公園キャンプ場

野鳥観察ができる「こみの森」が隣接しているほか、運動場や遊歩道などが整備された広大な総合公園です。これからはアヤマやスイレンの花が咲き誇り、道内外から多くのキャンパーが訪れます。●キャンプ場料金（1泊分）／大人500円／小人200円●バンガロー料金（1泊分）／1棟5,000円●予約・問い合わせ先／役場産業建設課 01377・2・24456

八雲町

噴火湾を見下ろし心地よい汗を!!

噴火湾パラマパークゴルフ場

絶景のフィールドでパークゴルフを楽しめます。ご家族やご友人、お仲間と一緒に、お楽しみください。●営業時間／日出し日没（チケット販売午後5時まで）●利用料金／500円、シーズン券もご用意しています。●コース／全45ホール●定休日／毎週月曜日●場所／八雲町浜松●問い合わせ先／噴火湾パラマパーク 0137・65・6030

八雲町熊石地域

秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。●場所／国民宿舎ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。●利用料／無料●問い合わせ先／八雲町熊石総合支所産業課 01398・2・3111

今金町

『奥美利河温泉山の家』

「奥美利河温泉山の家」が4月29日オープンしました！山中にたたずむ「山の家」。ちよつとめめるめの温泉は、ゆつくりつかれる癒しの空間。自然が贅沢だと感じる瞬間

表① 関節痛を起こす代表的な病気

病 名	症状や特徴
変形性関節症	関節の軟骨がすり減ったために、痛みが生じる病気で、一番多いのは膝（変形性膝関節症）。膝が痛む病気としては最も多い。
慢性関節リウマチ	免疫反応の異常により、全身の関節が炎症を起こす病気。関節の滑膜に炎症が起こり、そこから出る物質が関節軟骨や骨を破壊するため、関節が変形する。朝に手や指がこわばって動かしにくいのが症状の特徴。
肩関節周囲炎	一般的な呼び名は「五十肩」。老化などにより、腕を支える筋肉が衰えて炎症を起こす。特に腕を上げる動作などで痛みを感じる。
化膿性関節炎	関節に細菌が入り込んで化膿し、炎症を起こす。関節が赤く腫れて熱をもち、痛みも徐々に強くなる。
大腿骨頭骨壊死	膝の上側の骨（大腿骨顆骨）の一部が壊死して、強い痛みが起こる。50歳以上の女性に多く、症状が変形性膝関節症に似ている。
痛風	関節に尿酸が溜まることで炎症を起こす。まず足の親指の付け根に起こることが多い。中高年の男性に多い病気。



《ちよつと気になるQ&A》

Q・関節は温めた方がいいの？
冷やした方がいいの？

A・関節痛は冷えると悪化することが多いので、温めるのは効果的、入浴で体の芯から温まるなど工夫しましょう。ただし、急激な痛みや関節に腫れや熱っぽさがあるなど、場合によっては冷やしたほうがいいです。

Q・関節にたまった水（関節液）を抜くとクセになる？

A・関節にたまった水が大量にたまっている場合は、それがもとで関節が動かさづらかったり、痛みがおこることがあります。この場合水を抜く治療は効果的です。クセになるということはありませんが、水がたまる原因は解決されていないと、しばらくするとまたたまってしまうことが多いのです。

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会からのお知らせ

季節労働者の通年雇用化を促進します

平成20年度の主な事業計画は次のとおりです。詳細については随時、チラシや広報等でお知らせします。

- 事業所向け通年雇用支援セミナー（各町11月から12月に予定）
- 雇用相談窓口の開設（12月から3月まで、各町相談日を設けます）
- 季節労働者向け意識啓発セミナー（各町1月に予定）
- 技能講習事業（1月から2月を予定）
- 支援員による求人開拓（年間を通して実施）
- 季節労働者資格取得支援事業
- その他雇用促進の支援事業

■問い合わせ先

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会事務局 八雲町役場商工観光労政課内 ■0137-64-3355

せたな町北檜山区

ふれあい市場

地元の農漁業者によるこれたて野菜や新鮮海産物の直売と、衣料品や木工、陶芸品などのサークルによる展示販売を行う「ふれあい市場」がオープン。●開設期間／5月18日（日）～10月26日（日）まで●営業日時／毎週土日（平日は休館です）午前10時～午後4時●直売会／毎月第1・第3土曜日 午後2時～3時まで●問い合わせ先／ふれあい市場運営協議会（せたな町産業振興課商工労働観光係） ■0137-784・5111

せたな町瀬棚区

初心者・団体も大歓迎！

B & G 海洋センター 艇庫

5月1日からB & G海洋センター艇庫がオープンしました。ヨットやカヌー、ウィンドサーフィンなどの試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしています。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので気軽に利用できます。※月曜休館●問い合わせ先／せたな町教育委員会瀬棚教育事務所 ■0137・87・3322

せたな町大成区

太田神社例大祭

道南五大霊場のひとつとして指定されている太田神社。航海安全の守り神として古くから信仰され、例大祭では、大漁と海の安全を祈って開催され、例年たくさんの方々が訪れます。大漁旗をなびかせた漁船群が海上渡御するさまは、まさに壮観そのものです。その他、郷土芸能披露・歌謡ショー・花火大会など、催し物が盛り沢山。●開催日／6月27日（金）～28日（土）●場所／太田神社特設会場●問い合わせ先／大成総合支所産業建設課（商工労働観光係） ■0139-8・4・5511