

こんにちは
保健師です

矢田 智子です



偽痛風 (ぎつうふう)

痛風のように痛風じゃない。そんな病気が偽痛風です。仮性痛風とも呼ばれますが、痛風と何が違うのでしょうか。

結晶性関節炎

痛風という関節が急に赤く腫れて(炎症)痛くなる病気が有名ですが、若い方にも多く、男性に多い病気です。高齢者(特に80歳以上の女性)でもしばしばこれに似た急性の関節炎を起こすことがあります。

痛風が、尿酸という物質の結晶が関節に沈着し、これを排除しようとする免疫反応の結果引き起こされる病気であるのに対して、高齢者の

関節には濁った水が溜まっているのが確認されます。また、発熱を伴い身動きが取れなくなることもあります。レントゲン写真で関節の軟骨や関節の袋・周囲の人体などに石灰化が認められるのが普通で細菌感染(化膿性関節炎)や痛風を否定できればこれよりほぼ偽痛風と診断されます。

偽痛風の治療

場合はピロリン酸カルシウムという物質の結晶により急性関節炎発作が引き起こされる病気であり、この場合を偽痛風と言います。このように何らかの物質の結晶により引き起こされる急性関節炎を結晶関節炎と言いますがほかにもハイドロキシアパタイトなどによるものもあります。

偽痛風の特徴

関節炎は背骨を含む全身に起こりえますが、肩・肘・手首・股・膝・足首など複数部位にわたることもしばしばです。炎症を起こしている関節は熱感があり、圧痛と運動時痛が認められます。



まった水を抜き、炎症を抑える効果の高い薬剤の関節内注射も行います。これらにより比較的容易に改善できる病気ですが、症状は一時的とはいえかなり強く、繰り返すことも多い病気です。

偽痛風に気づいたら

この病気自体は、変形性関節症と同様に、とくに重篤なものではありませんが、他の重要な病気と似ている部分もあるので、このような症状が出現すれば整形外科へ受診してください。

変形性膝関節症

変形性膝関節症は、筋力低下、加齢、肥満などのきっかけにより膝関節の機能が低下して、膝軟骨や半月板の組み合わせが緩んだり変形や断裂を起こし、多くが炎症による関節液の過剰滞留があり、痛みを伴う病気です。



「お元気さんくらぶ」へいらっしゃいませんか？
お元気さんくらぶでは、カラダに無理のかからない体操をしたり、手を動かして物づくりをしたり、腕や手足、頭を使い、楽しみながらカラダの健康を保つための活動をしています。毎週火曜日に集まっています。

2月14日

お元気さんクラブでは、「風邪に負けない料理」をみんなで作りました。

「食のわ(15頁)」で活躍している栄養士の平川みゆきさん考案の献立です。あっさり味で美味しいと好評でした。



■お申込み・お問い合わせ
地域包括支援センター
電話 56・2022



☆節分



2月1日から3日にかけて、デイサービスセンターでは「節分の行事」を行いました♪
 桃太郎のゲームをしたり、太巻きや煮豆を食べたりと、節分を楽しみました。
 おやつの中には、年女の私からささやかながら「昔懐かしいおやつ」をプレゼント♪
 皆さん、昔の味を思い出していただけでしょうか？
 今年も1年「無病息災」を目標に過ごしていきましょうね♪ 生活相談員 法名



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの めにゅう

おでと



『ドライカレー』



【材料】（2人分）

- | | | | |
|------------|-----|--------|-------|
| ●合挽き肉 | 80g | ●塩こしょう | 少々 |
| ●玉ねぎ | 80g | ●コンソメ | 1g |
| ●トマト | 40g | ●ケチャップ | 7.2g |
| ●ミックスベジタブル | 40g | ●カレールー | 12g |
| ●オリーブオイル | 2g | ●水 | 200cc |

【作り方】

- ① 玉ねぎ、トマトはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを塩コショウできつね色になるまでじっくり炒めます。
- ③ そこに、トマト・挽肉を加えて肉の色が変わるまで炒めます。
- ④ 調味料・水200ccを加えて一煮立ちさせ火を止めたら、カレールーを加えてよく混ぜます。ミックスベジタブルを加えて煮詰めたら出来上がり。

ワンポイント

市販のカレールーを使った簡単ドライカレーのレシピです。家庭で作る場合は、ルーの量は好みで加減してください。具材は、好みの野菜や、豆などを使っても良いですね。

【3月の行事食】

- 3月3日 ひな祭り……雑寿司、ちらし寿司、菱餅、草餅、蛤のお吸い物、白酒
- 20日 春分の日……ぼた餅

栄養士のつぶやき (@栄養士)

桃の節句を過ぎると、雪まだ深い占冠にも優しい陽ざしが照り始め、春が近いのを感じます。3月は卒業式や引越越しなどがあり、出会いや別れに泣いたり笑ったり!!でも、こんな時期だからこそ、普段気づけないことに気づく自分に会えることがありますね。 ●平川 みゆき



デイのめにゅう

★こんだて
 ドライカレー
 (サフランライス)
 野菜サラダ
 酢漬けらっきょう
 カルピスウォーター
 果物 (もも缶)

★おやつ
 リンゴゼリー

全体エネルギー 537kcal
 全体塩分 2.04g

