Jayアライの Let us Not 転倒

レッツ アス ノット

2 足首運動

「転倒」は、誰にでも起きる恐ろしい事故です。膝や手や顔を擦りむくだけの軽傷もありますが、太ももを骨折し、寝たきりになることもあります。本シリーズでは、転倒防止のための考え方やエクササイズをご紹介します。

筋肉を柔軟にして血流を良くする

一度転倒すると、一年以内に転倒する確率が転倒をしていない人の2倍になると言われています。

転倒する方は、足首が硬いという共通点があります。足首を動かすことでフクラハギやスネの筋肉を柔軟にし、血流を良くすることが大切です。

今の医療では、膝の手術は成功する確率が高いようですが、足首は手術が難しいようです。今回は、50歳になれば足を引きずるようになると言われた私が、今でも運動指導ができている秘訣をご紹介します。

【椅座位】

まずは、どちらかの片足で行います。

① 片足を逆の足の太ももに置き、足首回し。左回し5回、右回し5回×8セット。最初は軽く回しましょう。

② ①の状態で足首伸ばし（底屈）と足首曲げ（背屈）。往復10回×2セット**〔イラストA参照〕**

③ ②の状態でグー・パー往復10回×2セット。グーで2秒、パーで2秒静止

④ ③の状態で足首回し。左回し5回、右回し5回×4セット

⑤ ④の状態で片足のかかとを挙げる（足指の腹の部分の中央）。足首回し。右回し5回、左回し5回×4セット**〔イラストB参照〕**

⑥ 片足を伸ばし（膝を真っ直ぐに）、背筋を伸ばす（やや斜め）。かかとの中央を前に向け、つま先を手前に向ける（足裏全体を前に向ける）。足首伸ばしと曲げる動作をゆっくり10回

⑦ ①～⑥を逆の足で同様に行う。

【立位】

両足で行います。

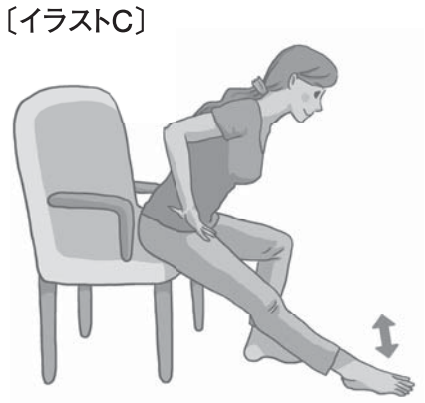
① 必ずしっかりした椅子やテーブルに手をそえる。つま先を正面に向け足を挙二つ分開き、ゆっくりとかかとを上げ、1秒静止。ゆっくりとかかとを降ろす。つま先を上げて、かかと立ちで、1秒静止。ゆっくりとつま先を降ろす。往復5回×2～3セット

以上を習慣化すれば、血行も良くなり、むくみや疲れの解消になります。頻繁に足首を回し、足首を柔軟にして、転倒を防ぎましょう。

〔イラストA〕

〔イラストB〕

〔イラストC〕



細胞診とHPVの併診を

99%の高い確率で前がん病変検出

子宮頸がんは子宮の入り口表面の細胞にできるがんで、年間8千500人が発症し、2千500人が死亡しているとされています。たとえ、死に至らないまでも初期のがんを除いて子宮全摘が施行されることが多く、その後妊娠・出産ができなくなったり、排尿障害などの術後の後遺症が残るなど、女性にとって辛いがんの一つです。また、発症する年代も20～40代と若い世代に多く、ピークは、30代後半です。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの持続的な感染により発症することがわかっています。初期のがんは、全く自覚症状がないため、がんになる恐れのある病変（前がん病変）を見つけるために定期的な検診を受けることが重要です。

検査方法は、顕微鏡を使って細胞の見た目の異常を調べる従来の子宮頸がん検診（細胞診）とHPVウイルスの感染の有無を調べるHPV検査の二つがあります。どちらの検査も、子宮の入り口の細胞を採取して検査を行います。HPV検査では感染の有無と感染している場合はウイルスの型を調べます。

2つの検査の特徴として子宮頸がん検診は、特異度（病気がない方を陰性とする割合）は高いのですが、感度（がんである方を陽性とする割合）には限界があります。一方、HPV検査は感度が高いものの、特異度がやや劣るという特徴があります。子宮頸がん検診単独では、前がん病変の検出率は70％程度です。しかし、2種類の検査を併用すれば、子宮頸がんの前がん病変を99％という高い確率で検出できることがわかっています。また、将来子宮頸がんになる危険性があるかどうかを知るひとつの指標にもなるので併用検査が薦められています。

当クリニックでは、平成28年度よりオプション検査としてHPV検査を開始しました。料金は税込4千320円です。婦人科検診と聞くと消極的になりがちですが、両方の検査を受けても検査時間は2～3分で終了します。安心を手に入れるためにも是非HPV検査を併用した子宮頸がん検診をお勧めします

（健康クリニック　ドッグ課　上本 朱美）

これからの 瀬戸内海

④ 水質の保全と管理

国が5年目処に栄養塩の管理検討

一定の水質改善達成も課題残る

瀬戸内海では、高度経済成長期の昭和40年代に水質汚濁が進んだため、瀬戸内海環境保全特別措置法（以下「法」という。）等により、水質保全対策が進められてきました。

その結果、一定の水質改善は達成されたものの、藻場・干潟の減少、漁獲量の減少やノリの色落ち等の課題は依然として残っており、水質保全のみではかつての「豊かな海」は戻らないとの指摘がありました。

これらの現状を受け、平成27年10月に法が改正され、改正法及びこれに基づく瀬戸内海環境保全基本計画において、瀬戸内海の環境保全は、「多面的価値及び機能が最大限に発揮された豊かな海」とする考えが明確にされました。

さらに、同年12月の中央環境審議会答申「第8次水質総量削減の在り方」では、栄養塩類に着目した下水処理場における季節別運転管理を例示した上で、生物多様性・生物生産性の重要性にかんがみ、地域における海域利用の実情を踏まえ、きめ細やかな水質管理について、その影響や実行可能性を検討しつつ、順応的な取り組みを推進していく必要があるとされました。

平成28年9月30日に国の基本方針が策定されたことから、今後、本県ではこれに基づき第8次計画を策定します。すでに第7次計画から「その他汚濁負荷量の総量削減に関し必要な事項」として、「豊かで美しい海づくりの推進」を掲げております。

なお、きめ細やかな水質管理については、改正法の附則で、「国は瀬戸内海における栄養塩類の適切な管理に関する調査研究に努め、改正法の施行後5年をめどに瀬戸内海における栄養塩類の管理の在り方について検討し、必要に応じて所要の措置を講ずること」とされていることから、その進捗状況を注視しつつ、他の手法も含めて検討する予定です。

（広島県環境保全課）