

# メイプル TOPICS

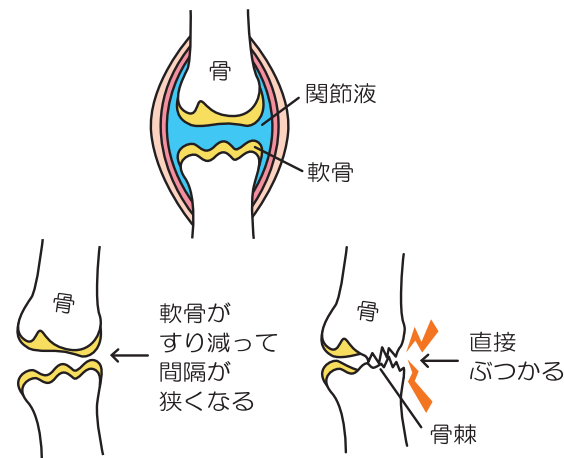
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

## 変形性関節症 ってどんな病気？

変形性関節症とは、関節の軟骨がすり減るなどの様々な原因により、関節に痛みや腫れが生じ、それが続くと関節の変形をきたす病気です。ひじ、ひざ、股、脊椎、手指、足指、首、肩など、全身のあらゆる関節に起こります。原因は色々ありますが、肥満や高齢による筋力の低下から関節に大きな負担がかかったり、長年使い続けて軟骨がすり減ることが原因だと考えられています。男性より女性に多く見られる症状です。

### ● どんな症状？ ●

- 関節液がたまって腫れが起こる。  
(水がたまった！という時の水がこの関節液です)
- 使いすぎると軟骨がすり減って骨同士がぶつかり、とげが出来る。  
(骨棘「こつきょく」といいます)
- 関節のまわりの筋肉に炎症が起きて痛みが出る。
- 放っておくと関節の動きが悪くなり、骨が硬くなる。  
(手術が行われることもあります)



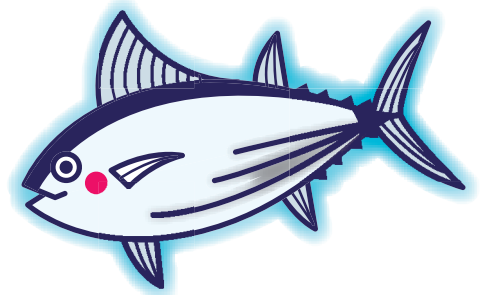
### ● 生活の中で心がけること ●

- 関節の動く範囲を広げ、筋肉の衰えを防ぐためにも適度な運動をしましょう。
- サポーターやカイロを使ったり、ゆっくり入浴するなど関節を温めるようにしましょう。
- 太り気味のかたは減量を心がけるようにしましょう。
- 関節に負担をかけないようにしつつ、自宅で出来る簡単な運動を毎日少しずつ続けましょう。
- ただし！長時間歩き続けたり繰り返し階段を昇り降りするような、関節に強い負担がかかることは避けるようにしましょう。杖やサポーターなどを使って関節の負担を軽くすることも大切です。



変形性関節症の治療の基本は、薬物療法と運動療法です。関節機能を改善したり、炎症や痛みを抑える薬を服用しながら、適度な運動を心がけるようにしましょう。症状が取れない場合は手術を行うこともありますので、早めの受診をおすすめします。

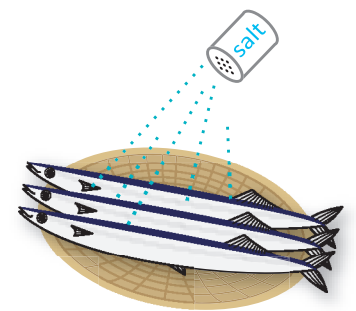
## 旬の魚を おいしく食べよう！



秋はサンマやカツオなどがおいしい時期ですね。でも「魚の調理は難しそう」「調理する時の臭いが気になる」…など、おいしいと分かっているにもかかわらず調理しにくい…というかたも多いと思います。そこで今回は、簡単にできる魚の下ごしらえ方法や、臭いを抑える方法をご紹介します。

### 1 余分な水分を取り除きましょう

- 魚の水分は生臭さの原因の1つです。水洗いした後の表面の水分は、ペーパータオルなどでふき取りましょう。余分な水分を取ることで、出来上がった料理が水っぽくならず、魚の旨みも増します。



- 魚に塩を振り、余分な水分を取り除きましょう。塩を振ってから、切身の場合は5～10分を目安に置いておきましょう。水分がしっかり取れることで、加熱したときに皮が剥がれにくくなり、きれいに仕上げることが出来ます。

### 2 臭みを抑えましょう

- 牛乳に浸すことで、臭みを取ることが出来ます。ムニエルなどの調理におすすめです。ムニエルの下ごしらえで塩・コショウも使用するときは牛乳に浸す工程を先に行うとより効果的です。



- 魚を酢で洗うか、酢を振りかけましょう。臭み取り以外にも、身のしまりが良くなり、殺菌効果があるとされています。

### 3 調理後の調理器具は、すぐに臭いとぬめりを取り除きましょう。

- 洗剤で洗った後に、水でよく洗い流しましょう。レモンなどの柑橘類で器具をこすると、さらに効果が上がります。(こすり過ぎや、鋼の包丁など柑橘類の酸に弱いものもありますので、注意してください)
- 殺菌のために、器具に熱湯をかけましょう。ただし、洗剤でよく洗った後に行わないと、臭いが器具にしみ込む原因になりますので気をつけましょう。



参照：ライオン株式会社ホームページ

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。