

●高齢者の腰痛

高齢の人は、急に強い腰痛が生じたときには、原因として明らかでない当たりがなくても背骨の骨折（脊椎椎体圧迫骨折）の可能性に注意が必要です。

脊椎椎体圧迫骨折とは、背骨の主要部分である椎体が骨折を起こしてつぶれる状態です。若年者では高所からの転落などの大きな外傷で発生しますが、高齢者では骨粗しょう症により骨が弱くなっているため、尻もちなどの軽微な外傷や、外傷がなくても自動車の振動、草取り、衣服の整理、くしゃみなどの日常動作で発生することがあります。70歳代では男性の10人に1人、女性の10人に2人以上に椎体圧迫骨折が発生しています。

椎体圧迫骨折の多くは保存治療によりおおむね良好に治りますが「まさかこのくらいで骨折はないだろう」と適切な診断を受けずに、無理な運動、マッサージを行うことにより骨折が悪化し、耐え難い腰痛が残ったり、脊椎の神経を損傷して下

肢のまひや排尿排便障害を合併し寝たきりになってしまい、最悪の場合は命に関わる状態になることもあります。急な腰痛が生じたときには、まずは安静にして、それでも痛みが変わらない場合は病院に行きレントゲン検査で適切な診断を受けることが大切です。

また、椎体圧迫骨折を生じた人は、将来の圧迫骨折のリスクは4倍に高まります。再骨折を予防するためには骨粗しょう症の治療が不可欠です。近年、骨粗しょう症の治療は非常に進歩しています。痛みのない、健康な生活を続けるために、まずはかかりつけの病院で相談されることをお勧めします。

【岩国市医師会】

旬の夏野菜たっぷり！

野菜のソテーとタルタルソース

材料（4人分）

- | | |
|-------------|-------------|
| ・ジャガイモ…中2個 | ・キュウリ…1/2本 |
| ・玉ネギ…中2個 | ・赤ピーマン…100g |
| ・カボチャ…120g | ・紫玉ネギ…50g |
| ・ズッキーニ…50g | ・ゆで卵…2個 |
| ・トマト…中2個 | ・マヨネーズ…大さじ4 |
| ・オリーブ油…大さじ2 | ・レモン汁…小さじ2 |
| ・塩こしょう…少々 | ・塩こしょう…少々 |
| ・バジル…適量 | ・トマト…中1個 |

A

●エネルギー 307kcal/人 ●塩分 0.5g/人

作り方

- ①ジャガイモ、玉ネギ、ズッキーニ、トマトは7mmの輪切りにし、玉ネギはバラバラにならないようつまようじを刺す。カボチャも7mmの厚さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、トマト以外の野菜に塩こしょうをして色よく焼く。
- ③Aのトマト以外の野菜とゆで卵は粗みじん切り、

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



トマトは種を取り1cmの角切りにして紫玉ネギは塩少々でもんでおく。

- ④ボウルにトマト以外のAを入れて混ぜ、最後にトマトを加え軽く混ぜてタルタルソースを作る。
- ⑤皿に②を盛りタルタルソースをかけバジルを飾る。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会