



「食」から学ぶ健康情報

慢性的な体調不良は『グルテン』が原因かも!

腹痛、下痢、疲労感、不快感、吐き気、関節痛、筋肉痛、頭痛、不安感など慢性的な体調不良で、医療機関でも原因がわからないときは「グルテン」が原因の一つかもしれません。

グルテンとは?

「グルテン」は小麦、大麦やライ麦などの穀物に含まれているたんぱく質ですが、調味料や加工肉のつなぎなどにも使われています。パンやピザの生地などを作るとき、小麦粉に水分を加えてこねると、もちりとなるのはグルテンによるものです。グルテンの含有量は強力粉が多く含まれ、中力粉、薄力の順に少なくなります。



グルテンによる疾患

グルテンによる疾患は「セリアック病」「小麦アレルギー」「グルテン不耐症」「グルテン過敏症」「アナフィラキシー」などがあり、これが体調不良を誘発している可能性があります。

グルテンフリーで改善

小麦粉は、お菓子・パンや麺類以外にも調味料、加工肉のつなぎなど様々な用途に使われています。そんな中で小麦粉を使わない料理を食べ続けることは大変かと思われそうですが、今では米粉などを代用しているような料理を作ることができます。

グルテンフリーの食材

小麦粉を使用しない料理がたくさんありますからグルテンフリー食材を使用したレシピを参考にして、様々な料理を楽しめます。



グルテンフリーの注意点

グルテンフリーを続けると、鉄分、葉酸、ビタミンB1、カルシウム、ビタミンB12及び亜鉛の欠乏を引き起こす場合があるとのことなので十分注意しましょう。

グルテンによる疾患がない方が、ダイエットや美容のために過度なグルテンフリーの食生活をする、グルテンに含まれる栄養素を取り入れられないため、体調不良にならないよう注意が必要です。

間違い探し

テーマ

「ジューンブライド」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。見つけてみてください。



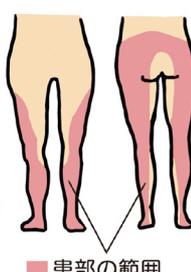
正解①左スライダーストラス上腕の黒い点②十字架の大きさ③新郎髪型④右上植物の葉⑤ブーケの色の長さ⑥ブーケの長さ⑦左ウソの長さ



お尻や太ももの後ろ側の しびれや痛み

坐骨神経痛とは

腰から足にかけて伸びている「坐骨神経」は、体の中で最も太い神経になります。この神経が様々な原因で圧迫や刺激をうけることで、腰痛、お尻や太ももの後ろ、スネや足先などに痛みやしびれなどの症状がでます。これらを総称して「坐骨神経痛」と呼びます。



主な疾患

- **脊柱管狭窄症** (せきちゅうかんきょうさくしやう) 背骨のそばを通る坐骨神経が、背骨、椎間板や関節の変形などによって圧迫されている状態を「脊柱管狭窄症」といいます。
- **腰椎椎間板ヘルニア** 背骨の間にある椎間板はクッションの役割を担っていて、椎間板の中にはゼリー状の部分があります。何らかの理由で腰のあたりの背骨の椎間板で、ゼリー状の部分が出され神経を圧迫すると、しびれや痛みの症状がでます。これが「腰椎椎間板ヘルニア」です。
- **梨状筋症候群** (りじょうきんしやうこうぐん) お尻の奥にある筋肉に「梨状筋」があります。坐骨神経はこの筋肉の下を通過して、日常生活、スポーツ活動や外傷などで繰り返し負担がかかったり、股関節に異常がある場合、この筋肉が硬くなったり、緊張してしまうことで坐骨神経を圧迫し、しびれや痛みを引き起こします。
- **その他の疾患** 他にも脊椎・脊髄のガンや骨盤内のガンによっても坐骨神経痛のような痛みやしびれが起こります。

坐骨神経痛を引き起こしている疾患によっては、悪化してしまうと激しい痛みやしびれが現れ、歩くこと、座ること、排泄が困難になったりすることがありますので注意が必要です。

坐骨神経痛の改善策

症状を感じたら早めにプロケアを受け、症状の程度を判断してもらいましょう。「このくらいなら大丈夫」「そのうち治る」などの自己診断は禁物です。プロケアでは、症状によって改善方法を判断しますが、日常生活から気を付けることで、痛みやしびれを緩和できるような努めることも大切です。

日常生活での症状緩和

| | | |
|-------------------|------------------|--------------|
| なるべく重いものをもたない | 長時間同じ姿勢をとらない | 適正体重にする |
| 激しい運動はさける | 腰周りの筋力をつける | 安静にする |
| 温浴をする | 患部を温める | 正しい姿勢を保つ |

坐骨神経痛予防

定期的なプロケアを受け、体のメンテナンスを行いましょう。特に姿勢が悪いと腰の負担になります。正しい姿勢を保てるよう定期的にチェックしてもらいましょう。無理のない程度に背筋の筋トレを行って、腰の筋肉を鍛えましょう。デスクワークで座る時間が長かったり、立ち仕事など同じ姿勢が続いてしまう環境の場合は、筋肉の緊張をほぐすためにストレッチや軽い運動を行いましょう。

