



腰椎椎間板ヘルニアは、主として腰痛や足に痛み・しびれをおこす病気です。

この病気は、腰に負担がかかりすぎると、腰椎の軟骨が飛び出て、神経を圧迫して発症します。尿が出なくなる、足が動かなくなるなど特別な場合を除いて、緊急に手術になることはありません。

先日、ある俳優さんは、「巨大なヘルニアが、垂れ下がっていた。」と報告していました。手術を受けないで復帰されました。おそらく今では、ヘルニアがなくなり、症状が良くなっていると考えられます。

ヘルニアの診断は、診察・レントゲン撮影が基本となります。より確実に診

蒲郡市民病院 整形外科医師 ◆ 荒尾和彦

よう つい つい かん ぼん 腰椎椎間板ヘルニアについて

「糖尿病教室6月・7月」

蒲郡市民病院内科
☎66•2211

ところ 市民病院2階講義室

(6月20日(月)・7月19日(火)は市民病院7階食堂)

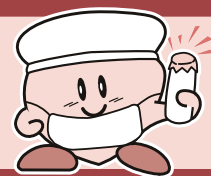
6月	7月	内 容
15日(水)	13日(水)	糖尿病とは
16日(木)	14日(木)	日常生活の話
17日(金)	15日(金)	合併症、検査
20日(月)	19日(火)	食事の話
21日(火)	20日(水)	薬と運動の話

※各日ともに午後2時～3時

断するには、MRI(磁気共鳴装置)が良いと考えます。治療は、投薬・リハビリテーション・各種の注射療法の際に進みます。症状が改善しないので、日常生活に支障がある場合は、手術などの治療となります。

なお、一般的に10年ぐらいでヘルニアが小さくなるようです。それ以上続く腰の痛みは、ヘルニアが原因ではなく、老化によることが多いようです。

学校給食 おすすめ メニュー



今回、ご紹介する照り焼きハンバーグは、バーガー用のハンバーグに和風のたれをかけたものです。給食では、ボイルした野菜(キャベツ、レタスなど)といっしょに、パンにはさんで食べます。

給食用につくられたハンバーグは、食品添加物の入っていないものですが、既製品でもお試しいただけます。

◆材料(4人分)◆

ハンバーグ
(1個約50gのもの) …… 4個
しょうゆ
……… 大さじ1と1/4杯
本みりん …… 小さじ1杯強
砂糖
……… 大さじ1と1/3杯強
(中ざら糖(さらめ砂糖))

照り焼きハンバーグ

問合せ 学校給食課 ☎66•1800



145キロカロリー (1人分)

ワンポイント

照り焼きハンバーグは、パンだけでなく、ごはんのおかずとしても、とっても良くあいます。野菜サラダを添えて、食べてみてはいかがでしょう。

- ……… 大さじ1杯
片栗粉 …… 小さじ1杯半弱
- ◆作り方◆
- ① 鍋にしょうゆ、みりん、中ざら糖をいれ、煮溶かします。
 - ② 中ざら糖が溶けたら、砂糖を入れ、弱火で煮て、照りをつけます。
 - ③ 水溶性片栗粉を入れ、とろみをつけます。
 - ④ 焼いたハンバーグにかけます。