こんにちは保健師です！　その160

今月のテーマ

梅雨の今こそ熱中症に気をつけて

今月は中口紀子保健師

Health

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月ですが、体が暑さに十分順応できていないこの時期から特に注意したいのが『熱中症』です。

梅雨明け前後をピークに、誰にでも起こりうる熱中症。普段からこまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないよう気をつけましょう。

◆脱水の予防は、血管病の予防にもつながります

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水、熱中症を予防しましょう。

体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓が作られやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。

こうしたことからも、日ごろから水分を上手に摂取する習慣を持ち、脱水を防ぐことが大切です。

◆暑さに負けない体づくりで夏を乗り切ろう

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、日ごろから栄養バランスのよい食事や休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。

しっかり対策をして、夏を元気に乗り切りましょう。

水分の上手な取り方

- ☑ 水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- ☑ 水分が失われやすい起床時・運動の前後・入浴の前後・就寝前での補給を忘れずに！
- ☑ 150～200mℓを、7～8回にわけてこまめに飲む
- ☑ 1日の目安摂取量は1.5ℓ

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひと口メモ　その160

今月のテーマ

呼吸の改善に「あいうべ体操」

竹田仁香歯科衛生士

歯を大切にしようね♪

口呼吸は口が渇くだけでなく、外気をそのまま取り込むため、異物やウイルスが直接侵入し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻呼吸をするだけで、のどや肺にとって刺激の少ない空気に変わるため、できるだけ鼻呼吸をするようにしましょう。

呼吸の改善に「あいうべ体操」を取り入れてみましょう。

この体操は、口輪筋（こうりんきん）と舌筋（ぜっきん）を鍛える簡単な運動で、1日30回を目安に行うことで自然と鼻呼吸になるほか、イビキや誤嚥（ごえん）の予防にもなります。

①「あー」と口が楕円形になるように開く。

②「いー」と口を大きく横に開く。

③「うー」と口を強く前に突き出す。

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪　その140

管理栄養士 畠博子

今月のお料理

この時期のおすすめスープ♪

しらたきとささみのスープ

今回はエネルギーの低いしらたき、ささみ、きのこ類を使ったスープのご紹介です。

4月から職場や生活環境が変わり、食生活が乱れていませんか。食べ過ぎや食生活の乱れは、肥満や食物繊維の不足につながります。そんなときにはエネルギーの低い食材や食物繊維の多い食材を使った料理がよいでしょう。

鶏肉の中でも低脂質・高たんぱくなささみは、減量の手助けとしてもおすすめです。

【材料（2人分）】

しらたき	… 60g
ささみ	… 10g
きのこ類（なんでも）	… 40g
青ねぎ	… 少々
顆粒コンソメ	… 小さじ1
水	… 300ml
塩こしょう	… 少々
しょうが（せん切り）	… 少々

【作り方】

① しらたきは熱湯にくぐらせ、食べやすい長さに切る。
② きのこ類は食べやすい大きさに切る。
③ 鍋にコンソメ、水を入れて煮立てたら、ささみとせん切りしょうがを入れて煮る。ささみを取り出し、細かくさく。（煮汁は捨てない）
④ ③の煮汁に、①②を入れて煮立て、塩こしょうで調味する。ささみをもどしてねぎを加えてひと煮したら、火を止める。

Calendar

Health　June　Calendar

6月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
6日	鵜殿地域交流センター	（午前10時～11時）
13日	上地多目的集会施設	（午前10時～11時）
19日	成川生活改善センター	（午前10時～11時）
20日	平尾井高齢者生産活動センター	（午前10時～11時）
27日	井田公民館	（午前10時～11時）
◆ 健康長寿ヨガ		
7･14･21･28日	鵜殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
◆ 貯筋運動　（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）		
7･14･21･28日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
10･24日	大里多目的集会施設	（午前9時～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間	
11日	7･8か月離乳食教室	（午前10時～11時30分）
25日	すくすく育児相談	（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

6月の休日救急当直医

日	病院名		内科・外科
2日	湊口医院	☎(31)6660	内科
9日	米良クリニック	☎(21)7878	外科
16日	熊野路クリニック	☎(21)2110	内科
23日	谷地内科	☎(23)3088	内科
30日	味八木胃腸科	☎(21)5610	外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001	内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059－229－1199）にご相談ください。