



Health

いざという時のために

熱中症の応急処置のポイント

熱 中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

◎熱中症の症状

気温や湿度が高い中で、次のような症状がみられたら熱中症が疑われます。

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、けん怠感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体温が高い



◎熱中症の応急処置
熱中症の症状がみられた場合、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識し、速やかに次のような応急処置を行いましょう。

①涼しい場所へ避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーの効いている室内に避難させましょう。

②服を脱がせて、とにかく冷やす
衣服を緩めて、体から熱が逃げるのを助けます。保冷剤や氷で首すじ、脇の下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げましょう。保冷剤や氷がない場合は、皮膚に直接水をかけて、うちわやタオルなどで扇ぐことで、体温を下げるができます。

◎こんなときはすぐに医療機関へ連絡を
意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい、自力で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

③水分・塩分の補給
冷たい飲み物、特に塩分を同時に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。
ただし、意識がない場合や嘔吐の症状がある場合は、誤って水分が気道に入る恐れがありますので、無理に水分を飲ませることは控えましょう。

救急車を待っている間も、症状の悪化を防ぐため、体を冷やすなどの応急処置を続けましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その141

管理栄養士
島博子



今月のお料理

作り置きレシピ♪

キャロットラペ

今回は、作り置きできる簡単キャロットラペのご紹介です。

「ラペ」とは、フランス語でせん切り・細切りを意味する言葉で、キャロットラペはフランスの家庭料理の定番だそうです。

油は、にんにんに多く含まれるβ-カロテンの吸収を良くするので、一緒に調理すると良いでしょう。

β-カロテンは目やのどの粘膜を守る働きがあります。



One Point Advice

にんじんは少し歯ごたえが残る程度に♪

エネルギー（1人あたり）：約56kcal
塩分：約0.3g

【材料（2人分）】

にんじん … 1本半～2本
はちみつ … 大さじ1/2
酢 … 大さじ1・1/2
粒マスタード … 小さじ1
オリーブオイル … 小さじ2

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて、ピーラーで薄切りにする。さつとお湯にくぐらせたら、ざるにあげて水気をしっかり切る。
- ② **A**をよく混ぜ合わせて、①を加えて混ぜ合わせ、なじませる。塩こしょうを少々ふってもよい。そして、15分ほどおいておく。

Calendar

Health July Calendar

7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	
4日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）
11日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
17日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
18日	平尾井高齢者生産活動センター（午前10時～11時）
◆ 健康長寿ヨガ	
5・12・19・26日	鶴殿福祉センター（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）	
5・12・19・26日	保健センター（午後0時30分～2時30分）
8・22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		
23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。			
7月の休日救急当直医			
日	病 院 名		内科・外科
7日	笹屋内科外科	☎(21)2917	外 科
14日	ましょうクリニック	☎(29)7800	内 科
15日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
21日	みね内科クリニック	☎(22)5551	内 科
28日	新谷クリニック	☎(23)2226	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。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その161

今月のテーマ

入れ歯は正しくケアしていますか？

歯を大切に
しようね♪

竹田仁香歯科衛生士



ご飯をおいしく食べる。人と会話を楽しむ。健康に過ごすために欠かせない入れ歯を長く快適に使うため、正しくケアしましょう。

入れ歯の洗浄が不十分だと、細菌が繁殖して「義歯性口内炎」に感染しやすくなります。粘膜に炎症を引き起こし、腫れたり痛みが出ることもあります。さらにカンジダ等の真菌感染症を招く危険もあります。また、入れ歯や口腔内に付着した細菌は、だ液と一緒に気道に入ってしまうことで「誤嚥性肺炎」も発症しやすくなります。

入れ歯は毎食後に外して口をゆすぎ、食ベカスをブラシでていねいに洗い流しましょう。部分入れ歯の場合は歯と入れ歯の両方を清掃しましょう。汚れが気になる方は、「義歯用歯磨剤」を使用すると効果的です。研磨剤を含む普通の歯みがき剤でこすると、入れ歯の表面が傷つく原因となります。

細かい部分に残った細菌や真菌の消毒には「義歯洗浄剤」が効果的です。効果を示すまでの時間は製品ごとに異なるため、必ず使用説明書をよく読み使用しましょう。