



Health

歯を大切に
しましょうね！

今月のテーマ

冬の「高血圧」に注意!!

冬に血圧が高くなる原因は、寒さを感じたり、冷たい水に触ったりして、血管が収縮し細くなったところへ、普段と同じ量の血液が通ろうとするので、血管への圧力が大きくなるためです。

また、冬は食べすぎや運動不足による体重増加や塩分の過剰摂取などでも血圧が上がります。



《こんな場面にご用心》

●室内

部屋全体を暖かく保ち、体に負担の少ない薄くて暖かい下着や部屋着を身に着けましょう。トイレや廊下など寒い場所に移動するときにはこまめにカーディガンなどを羽織りましょう。

●起床時

血圧は一日のうちで起床するときに一番高くなります。すぐに布団から出ずに、部屋を暖めてからゆっくりと行動しましょう。

●入浴

入浴前にお風呂場や脱衣所を暖かくしておきましょう。熱すぎのお湯は血圧上昇を招くので少しぬるめ(38℃~40度位)に設定しましょう。

●トイレ

寒いトイレと冷たい便座も血圧上昇の原因です。保温式便座や便座カバーを利用しましょう。

また、トイレでいきむと血圧が上昇します。日ごろから便秘を予防しましょう。

●外出時

上着やマフラー、手袋など暖かい服装をしましょう。洗濯物を干したり、ごみを出したりする際にも、油断せず、しっかり防寒しましょう。

日ごろから血圧が高い人は、すでに血管の壁が傷つきやすくなっており、寒さによる急激な血圧上昇により「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす恐れがあります。しっかりと対策を立て、上手に血圧をコントロールしましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その146

管理栄養士
島博子

今月のお料理

冷温どちらでもおいしい♪

じゃがいものスープ

今

回は、じゃがいもを使ったスープをご紹介します。

じゃがいもには意外にもビタミンCが多く含まれており、主成分であるでんぷんが熱からビタミンCを守ってくれています。これからの季節、風邪の予防にビタミンCを意識して摂りましょう。

また、牛乳の代わりに豆乳や低脂肪乳を使うこともできますので、ぜひお試しください。冬は温かく、夏は冷たくしていただけます。

One Point Advice
とろみが強いときは牛乳で調節しましょう♪
エネルギー(1人あたり): 約127kcal
塩分: 約1.0g

【材料(2人分)】

- じゃがいも … 小1個
- 玉ねぎ … 1/6個
- バター … 5g
- 水 … 100cc
- コンソメ顆粒 … 小さじ1
- 牛乳 … 100cc
- 乾燥パセリ(あれば) … 少量

【作り方】

- ① じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて、薄く切る。
- ② フライパンまたは鍋にバターを入れて火にかけ、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ しんなりしたら水・コンソメを加えて煮る。
- ④ ③をミキサーにかけて、なめらかにする。
- ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳を加えて温めたら器に盛り、パセリを散らす。

Cooking

Calendar

Health December Calendar

12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
◆ チェアエクササイズ	
4・11・18日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
5日	鶴殿地域交流センター (午前10時~11時)
12日	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)
18日	成川生活改善センター (午前10時~11時)
19日	平尾井生産活動センター (午前10時~11時)

◆ 健康長寿ヨガ

6・13・20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)

9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
10日	7・8か月離乳食教室 (午前10時~11時30分)
24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。

12月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
8日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
15日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
22日	谷地内科	☎(23)3088 内科
29日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

年末年始の救急当直医

日	病院名	内科・外科
12/30	井畑医院	☎(31)7029 内科
12/31	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
1/1	かじの内科クリニック	☎(38)8010 内科
1/2	米良クリニック	☎(21)7878 外科
1/3	湊口医院	☎(31)6660 内科
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166

今月のテーマ

抜いたほうがいい乳歯ってあるの？

学校などの歯科健診結果に「要注意乳歯」というチェック項目があることを知っていますか。

普通の乳歯は、永久歯に生え変わる際に自然と抜け落ちてしまうものですが、なかには乳歯が抜ける前に横から永久歯が生えてきたり、乳歯の一部が残ったりしてしまつてことがあります。

そういった抜いたほうがいいと思われる乳歯を「要注意乳歯」といいます。

また、永久歯の歯並びに影響を与えそうな乳歯や、永久歯の状態を確認するためにレントゲン検査が必要な乳歯も要注意乳歯としてチェックされる場合があります。

とくに、下から永久歯が生えてきているのにあまりグラグラしない乳歯は、スムーズに生え替わらないことがあります。また、強い力で無理矢理に抜こうとすると、乳歯の根が折れて残ってしまったりすることもあり注意が必要で、す。少し動かしてみても、全然動かないときは、早めに歯医者さんを受診してください。

また、歯科健診結果をもとにご家庭でも歯のチェックをしてみてください。