



Health

今月のテーマ

熱中症の4割は夜間に発症

睡眠中の熱中症にご注意を

睡眠中は、冬でも20℃前後、夏には50℃以上の汗をかくと言われています。それに加え、睡眠中の6〜7時間は水分が補給されないため、脱水状態に陥りやすくなります。

また、日中に屋根や壁に蓄えられた熱が放射熱となり、室温が上昇することもあり、室内環境を整える必要があります。

夜間の熱中症の危険性を高めます。

寝ている間は、頭痛、めまい、ほてり、倦怠感などの熱中症の初期症状を自覚しにくく、気づかないうちに症状が進行し、重症化してしまうことがあるので、次のことに注意して、睡眠中の熱中症を防ぎましょう。

室内環境を整える

寝室の室温は28度以下、湿度は70%以下を目安にして、環境を整えましょう。

エアコンを敬遠したり、使用を控えたりする人もいますが、熱中症を予防するためには、昼夜を問わずエアコンを適切に使うことが必要です。エアコンの風が直接体にあたると、体がだるくなったり、風邪をひいたりする

ことがあるので、風向きには注意しましょう。

水分補給を怠らない

就寝前、起床時にコップ1杯の水分を摂る習慣をつけましょう。夜間に目が覚めたときに水分補給ができるよう、枕元に水分を置いておくのもよいでしょう。

アルコールは、利尿作用があり水分補給にならないだけでなく、飲んだ量よりも多い水分を体から排出するので、注意しましょう。

吸水性の高いパジャマを

吸汗、速乾に優れた素材やゆったりして通気性がよいパジャマを着用し、体内に熱がこもらないようにしましょう。



管理栄養士 島博子

楽しく、おいしい簡単料理♪ その189

Cooking

今月のお料理

食感を楽しんで♪

ミックスナッツ味噌

今回は、ミックスナッツ味噌のご紹介です。ご飯のおともに、または湯豆腐の薬味やゆで野菜につけて食べていただけます。

アーモンドやワルミには抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれ、LDLコレステロールの上昇を抑えて、動脈硬化の予防に役立ちます。良質な脂質が多く含まれますが、カロリーが高いため、少しずつ食べましょう。

One Point Advice

お好みで砂糖の量を加減しましょう♪

エネルギー (全量) : 約 521kcal
塩分 : 約 5.6g

【材料】

ミックスナッツ (無塩) … 50g
砂糖 … 15g
みりん … 25ml
みそ … 40〜50g

【作り方】

- ナッツは軽く砕いて、フライパンで炒る。一旦取り出す。
- 鍋またはフライパンにAを入れ、軽く混ぜながら弱火で約3分ほど煮詰める。(煮詰めすぎに注意)
- ②に①を入れ混ぜる。粗熱をとり、保存容器などに入れ、冷蔵庫に保管する。

Calendar

Health July Calendar

7月の健康カレンダー

7月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
2日	みね内科クリニック	内科
	原 田 医 院	内科
9日	新 谷 ク リ ニ ッ ク	外科
	島崎整形外科医院	整形外科
16日	真 砂 小 児 科	内科
	尾 呂 志 診 療 所	内・外科
17日	井 本 医 院	内科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
23日	大石産婦人科医院	産婦人科
	熊野路クリニック	内科
30日	小 山 医 院	内・小児科

※ 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。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
3日	4か月児健診 10か月児健診 午前 9 時 ～
20日	2歳児歯科健診 午後 1 時 1 5 分 ～

※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：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
14日 28日	育児相談 午前 1 0 時 ～ 1 1 時

※詳しくは、子育て支援センターまで（☎32-4688）まで。

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		
5・12・26日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
7・14・21日	大里多目的集会施設	
◆まちかどエクササイズ		
5・12・26日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
7・14・21日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分
		午前10時30分～11時30分
◆スポーツボイス(しっかりコース)		
4・18日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
		午前10時45分～11時45分
◆スポーツボイス(ゆったりコース)		
11・25日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①5・19日	ピーアップ新宮	午前 1 1 時 ～ 午後 3 時
②12・26日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

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9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分	
13日	中村多目的集会施設		
19日	下地生活改善センター	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時	
20日	平尾井生産活動センター		
26日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分	
27日	井田公民館	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時	
◆ スマイルヨガ			
5・12・19・26日	はぐくみの森		
6・13・20・27日	まなびの郷	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時	
7・14・21・28日	鵜殿福祉センター		

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。