



今日は樋口真夕保健師



室内での温度差に注意

# ヒートショックが多発する季節です

**ヒートショック**は、暖かい場所から寒い場所への移動など、急激な温度変化のために血圧が上昇し、失神したり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす健康障害です。特に、10℃以上の温度差がある場所は危険で、冬場に暖房の効いたリビングから脱衣

所に移動し、浴槽に入るときなどに多発しています。65歳以上の高齢者や高血圧の方など、上記のチェックリストに該当する場合は、対策を講じてから入浴するようにしましょう。

浴室での事故が増えると言われていので、38℃40℃に設定しましょう。また、入浴する際は手や足など心臓から遠い場所にかけ湯をして、少しずつ身体を温めましょう。

チェックリスト	
<input type="checkbox"/>	65歳以上である
<input type="checkbox"/>	高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
<input type="checkbox"/>	肥満、睡眠時無呼吸症候群がある
<input type="checkbox"/>	浴室に暖房設備がない
<input type="checkbox"/>	不整脈がある
<input type="checkbox"/>	1番風呂が好み
<input type="checkbox"/>	熱いお風呂が好き
<input type="checkbox"/>	飲酒後にお風呂に入ることがある
<input type="checkbox"/>	30分以上お湯に浸かることがある

## 予防のポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める**  
脱衣所を暖房器具などで暖めておきましょう。浴室は、床にスノコなどをひいたり、浴槽にお湯をためてふたを開けておくとも効果的です。
- お湯の温度は38℃40℃に設定する**  
41℃以上になると
- 長風呂は避ける**  
長時間の入浴は身体に負担を与えるので、ほんのり汗ばむ程度にとどめ、お風呂から出るときは、ゆっくり立ち上がることを心がけましょう。
- 食後、飲酒後の入浴は避ける**  
食後や飲酒後は血圧が下がりやすくなるので、入浴は避けましょう。また、脱水による血圧低下を防ぐため、入浴前には十分に水分補給をしましょう。

**Cooking** 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その195

管理栄養士 島博子

今月の料理  
カルシウムアップ♪  
厚揚げのピザトースト風

**今**回は、カルシウムを多く含む食材を使った、厚揚げのピザトースト風のレシピをご紹介します。カルシウムは牛乳・乳製品以外にも、大豆製品や小魚・緑黄色野菜に多く含まれます。カルシウムは骨を作る材料で、日本人の食事では足りていないのが現状です。特に女性は骨粗しょう症になりやすく、若いうちから強い骨を作っておく必要があるのです。適宜食事に取り入れるようにしましょう。

## 【作り方】

- 厚揚げはさっとお湯にくぐらせ（油抜き）、キッチンペーパーなどでしっかり水気を取ったら、半分の厚さに切る。
- アルミホイルを敷いた天板に厚揚げをのせて、ピザ用ソースを塗り、ツナ、枝豆をのせて、チーズを上から散らす。
- オーブントースターで焼き色がつくまで、約5分焼く。

## 【材料（2人分）】

- 厚揚げ … 約160g
- ツナ缶（水煮） … 40g
- 枝豆（冷凍） … 30g
- ピザ用チーズ … 20g
- ピザ用ソース … 小さじ2～3（ケチャップでも可）



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

枝豆は凍ったままのせてもOK♪

エネルギー（1人あたり）：約195kcal  
塩分：約0.6g

Calendar Health January Calendar  
**1月の健康カレンダー**

1月および年始の休日救急当直医			
日	病院名	診療科目	
1日	大石医院	☎0597(85)2043	内科
	新谷クリニック	☎(23)2226	外科
2日	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155	内科
	真砂小児科	☎(29)7313	小児科
3日	協立内科外科医院	☎0597(89)5035	内科
	かじの内科クリニック	☎(38)8010	内科
7日	相野谷診療所	☎(34)0011	内科
	ましようクリニック	☎(29)7800	内科
8日	井本医院	☎0597(86)0016	内科
	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021	内科
14日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	小山医院	☎0597(89)2701	内科
21日	熊野路クリニック	☎(21)2110	内科
	和田医院	☎0597(85)3668	内科
28日	谷地内科医院	☎(23)3088	内科

※変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。  
※相野谷診療所は1月1日（月）～5日（金）が休診日です。

年始の歯科休日当番		
日	内容	開催時間
2日	谷口歯科医院	☎05979(2)3521
3日	みはま歯科医院	☎05979(2)3458

※午前9時～正午のみです。

子どもとお母さん（会場：鶴殿福祉センター）		
日	内容	開催時間
9日	4か月児健診	午前9時～
	10か月児健診	
18日	2歳児歯科検診	午後1時15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	開催時間
12日	育児相談	午前10時～11時
26日		

※詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）		
日	会場	開催時間
◆チェアエクササイズ		
5・12・19日	大里多目的集会施設	午前9時15分～10時15分
10・17・31日	まなびの郷	
◆まちかどエクササイズ		
5・12・19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
10・17・31日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
◆スポーツボイス（しっかりコース）		
16・30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）		
9・23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		
①17日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②10・24日		

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、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	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9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
11日	中村多目的集会施設	
17日	下地生活改善センター	午前10時～11時
18日	平尾井生産活動センター	
24日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
25日	井田公民館	午前10時～11時
◆スマイルヨガ		
4・11・25日	まなびの郷	
5・12・26日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時
10・24・31日	はぐくみの森	

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。