



今月のテーマ

夏は熱中症以外にも危険が…

夏こそ多い!? 「脳梗塞」

脳 梗塞は、血圧が上昇しやすいために多い病気として知られていますが、むしろ、夏に多く発症することがわかっており、注意が必要です。脳梗塞には大きく分けて、脳塞栓症と脳血栓症という2つのタイプがあります。

脳塞栓症は、心臓付近の血栓が脳に運ばれて血管を詰まらせるのに対し、脳血栓症は、脳の血管の狭窄や血栓によって起こります。特に夏に多いのは脳血栓症で、高齢者だけでなく30～50代の比較



若い世代でも突然発症することがあり、注意が必要です。

脳梗塞の原因

夏に脳梗塞が起こりやすい主な原因は脱水です。汗をかくことで体内の水分が不足し、血液がドロドロになって血管が詰まりやすくなります。特に就寝中は脱水や血圧低下が起こりやすく、起床後に脳梗塞が発症しやすくなります。また、夏場はアルコール類の摂取が増えがちで、飲酒も脱水を招くため注意が必要です。

夏の脳梗塞対策

脱水にならないために、こまめな水分補給が大切です。特に高齢者はのどの渇

きを感じにくくなっているため、定期的な水分補給を心がけましょう。就寝前には大量飲酒を避け、コップ1杯の水を飲みましょう。朝起きたときにコップ1杯の水を飲むことも脱水予防になります。

次の症状が急に起こったら、自己判断せず受診しましょう

- ① 体の左右どちらかが動かせない、力が入らない
- ② 体の左右どちらかがしびれる、感覚が鈍くなる
- ③ ろれつが回らない、言葉が出てこない
- ④ 片方の目が見えない、視野が半分欠ける
- ⑤ 足もとがふらつく、立てなくなってしまう
- ⑥ めまいが起こる

Health

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その214

管理栄養士 島博子

今月のお料理

夏野菜を使って♪

ミニトマトとオクラのかつお昆布あえ

今回は夏野菜がメインのミニトマトとオクラのかつお昆布あえをご紹介します。トマトと昆布は相性がよく、旨みの相乗効果で、塩分控えめでもおいしくなります。オクラのネバネバにはペクチンという食物繊維の一種が含まれ、血糖値の急な上昇を防いだり、コレステロールを下げる働きがあるといわれています。冷やして食べるとよりおいしく、暑い夏でもおはしが進みます。



今回は夏野菜がメインのミニトマトとオクラのかつお昆布あえをご紹介します。

【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② オクラはネットのままこするか、塩をまぶしてこすり合わせて、表面の毛を取り除く。沸騰したお湯でゆでたら、ザルにあげ、ミニトマトと同じ大きさに乱切りにする。
- ③ ボウルに①、②、A、千切りにしたしょうがを入れて混ぜ合わせ、なじませる。

Cooking



One Point Advice

冷やして食べるのがおすすめ♪

エネルギー（1人あたり）：約40kcal
塩分：約0.5g

【材料（3人分）】

- ミニトマト … 6個
- オクラ … 4本
- しょうが … 小1/4個
- 塩昆布 … 大さじ1強
- かつお節 … 小1/2パック
- ごま油 … 小さじ1

Calendar

Health August Calendar

8月の健康カレンダー

8月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	すずきこどもクリニック	小児科
	荒 坂 診 療 所	内 科
10日	新 谷 ク リ ニ ッ ク	外 科
	島 崎 整 形 外 科 医 院	整形外科
11日	尾辻内科クリニック	内 科
17日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	西久保内科クリニック	内 科
24日	真 砂 小 児 科	小児科
	協立内科外科医院	内・外科
31日	かじの内科クリニック	内 科
	大 石 産 婦 人 科	産婦人科

※ 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。
※ 相野谷診療所の休診日は8月15日（金）です。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
28日	4か月児健診 午後1時15分～ 10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぷらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
5日	7・8か月児離乳食教室 午前10時～
7日	1歳2か月児歯科健診 午前9時 1歳8か月児歯科健診
21日	3歳児歯科健診 午後1時15分～
22日	1歳8か月児健診 午後1時～ 3歳児健診

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
8日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
19日	こども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 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 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
6・20・27日	きほう健康ぷらざ 午前9時15分～10時15分
1・8・22日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
6・20・27日	きほう健康ぷらざ 午前10時30分～11時30分
8・22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)	
5・19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)	
12・26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	
①13日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時
②6・20日	

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

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	
7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
20日	成川生活改善センター 午前10時～11時
21日	平尾井生産活動センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
27日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
28日	井田公民館 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
1・8・22日	鶴殿福祉センター 午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
◆ スマイルアップ体操	
①6・20日	神内福祉センター 午前10時～11時
②27日	

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぷらざ（☎29-3511）まで。