

夏こそ気をつけたい血圧の変動

夏は、熱中症対策に目が向きがちですが、血圧管理も大切です。

暑さによる血管の拡張や発汗で血圧が下がりやすくなる一方、冷房による温度差や脱水などが原因で血圧が大きく変動することがあります。

日ごろから血圧を測定し、こまめな水分補給や規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏に血圧が下がる理由

気温が高くなると、体温を下げるために皮膚の血管が広がるため、血圧が下がりやすくなります。

また、発汗によって体内の水分や塩分が失われると血液量が減少し、血圧が下がる要因となります。

夏に血圧が上がる理由

一方で、屋外の暑い場所から冷房の効いた室内へ急に移動すると、血管が収縮して血圧が一時的に上がることがあります。急な血圧の変動は心臓や血管に負担をかけるため注意が必要です。

一般的に、気温差が5℃以上あると血圧が変動しやすいといわれています。

薬の調整に要注意

夏は血圧が下がりやすい季節ですが、自己判断で降圧薬を中止したり、量を減らしたりすることは危険です。薬の調整が必要な場合は、必ず主治医に相談しましょう。

夏の健康管理のポイント

- 1 冷房の設定を下げすぎないようにしましょう。
- 2 塩分を控え、栄養バランスを意識しましょう。
- 3 涼しい時間帯に無理のない運動を行いましょう。
- 4 起床時と就寝前を目安に血圧を測定し、変化を確認しましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その226



今月のお料理

旬の野菜を食べよう♪

夏野菜と鶏肉の甘酢炒め



今回は旬の野菜を使った夏野菜と鶏肉の甘酢炒めをご紹介します。

暑い日が続いていますが、暑さで食欲が落ちたり、体がだるくなったりしていませんか。お酢に含まれる酢酸は疲労物質を体の外へ出すのを助けてくれるため、疲労回復に役立ちます。夏バテ防止にもおすすめの1品です。

また、お好みでいりごまやせん切りのしそを散らすと、風味がプラスされ、さらにおいしくいただけます。



One Point Advice

トマトは火を通しすぎないのがポイント♪

エネルギー（1人あたり）：約181kcal
塩分：約1.3g

【材料（2人分）】

鶏むね肉	… 160g	酢	… 大さじ1・1/3
塩	… 0.6g	濃口しょうゆ	… 小さじ2
酒	… 小さじ2	みりん	… 小さじ2
片栗粉	… 大さじ1	砂糖	… 小さじ1
なす(小〜中)	… 2本		
ミニトマト	… 4個		
油	… 小さじ2		

【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ミニトマトはへたを取り、半分または1/4に切る。
- ② 鶏肉は一口大にそぎ切りし、酒、塩をもみ込んで約10分おく。全体に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を中火で焼く。焼き色がついたらなすを加え、蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ④ なすがしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えてからめ、最後にトマトを加えてさっと混ぜ、火を止める。

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
2日	すずきこどもクリニック	小児科
	相野谷診療所	内科
9日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	原田医院	内科
11日	尾辻内科クリニック	内科
	みね内科クリニック	内科
16日	井本医院	内科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
23日	谷口クリニック	内・外科
	新谷クリニック	外科
30日	まつうらクリニック	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。
※ 相野谷診療所の休診日は8月13日（木）、14日（金）です。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

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
27日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
4日	7・8か月離乳食教室
20日	3歳児歯科健診
21日	1歳8か月児健診
	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
7日	育児・栄養・歯みがき相談
19日	子ども歯みがき相談

※ 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）※要予約 【予約先：社会福祉協議会（☎32-0957）】

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ			
5・12・26日	鵜殿福祉センター	午前9時 15分～ 10時 15分	
7・21・28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			
5・12・26日	鵜殿福祉センター	午前 10時 30分～ 11時 30分	
7・21・28日	はぐくみの森	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	鵜殿福祉センター	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）はお休みです。
※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約 【予約先：きほう健康ぶらざ（☎29-3511）】

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	きほう健康ぶらざ
	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
19日	成川生活改善センター
	午前10時～11時
20日	平尾井高齢者生産活動センター
	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
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10時～11時
◆ 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	ピーアップシングウ
②12・26日	
	午前11時～午後1時

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。