



今月は岡本さずえ保健師



竹田仁香歯科衛生士

梅雨の時期から熱中症予防

今日のテーマ

熱 中症の発症は7月～8月が多いのですが、6月の梅雨の時期から夏への季節の変わり目も、十分注意する必要があります。

梅雨の晴れ間に急に気温や湿度が高くなると、暑さに慣れていない体は、体温調節が上手くできず、熱中症にかかりやすくなります。

熱中症を正しく理解し、夏に向けて環境を整え、早めに予防しましょう。

◎熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

◎熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など
- 重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなど

◎熱中症の予防法

【こまめな水分補給】
 屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する。

【暑さを避ける】
 《室内では》
 ・扇風機やエアコンで温度調節し、室温をこまめに確認する。
 ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。
 ※気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使う。

《外出時には》

- ・日傘や帽子の着用、日陰でこまめな休憩、暑い日は外出をできるだけ控える。
- 「体に熱をためない工夫を」
 ・通気性のよい衣服、吸湿性・速乾性のある衣服を着用。
 ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす。

◎熱中症になった時の処置

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす
 (特に首の回り、脇の下、足の付け根)
- 3 水分・塩分を補給する
 ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その115



管理栄養士 島博子

今月のお料理

夏野菜を美味しく♪ アスパラガスの即席ピクルス

今回は、これから旬のアスパラガスを使った料理をご紹介します。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復の働きがあります。

アスパラガスやミニトマト以外の野菜でも作れますので、夏野菜がたくさん採れて食べ切れなくなったときや、生サラダや茹でるだけでは飽きてきたというときに、おすすめです。

ぜひ色々な野菜で試してみてください。



One Point Advice
 酸味を効かせたいなら、酢を多めに♪
 エネルギー(1人あたり): 約35kcal
 塩分: 約0.5g

【材料(2人分～)】

- グリーンアスパラガス … 4～5本
- 酢 … 70ml
- 水 … 130ml
- 塩 … 大さじ1/2弱
- 砂糖 … 大さじ5
- ローリエ(乾) … あれば1～2枚
- ミニトマト … あれば6～7個

【作り方】

- 1 アスパラガスは下半分をピーラーで薄く皮をむき、4等分に切り、ゆでる。
- 2 Aを鍋に入れて火にかけ、さっと煮溶かし、あら熱をとる。
- 3 ピンや皿などに①と、あればミニトマトを入れて②を注ぎ入れ、全体が漬かるようにする。
- 4 アスパラガスは10～15分、ミニトマトは数時間～一晩で、おいしく漬かります。

Cooking

Calendar Health June Calendar 6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
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1日	鶴殿地域交流センター (午前10時～11時)
8日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
15日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
21日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
22日	井田公民館 (午前10時～11時)

◆ 健康長寿ヨガ

2・9・16・23・30日 鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)

◆ 筋筋運動(腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

2・9・16・23・30日 保健センター (午後0時30分～2時30分)

12・26日 大里多目的集会施設 (午前9時30分～11時)

※要予約:詳しくは、紀宝町地域包括支援センター(☎33-0175)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
13日	7・8か月離乳食教室(午前10時～11時30分)
27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、保健センター(☎32-3700)まで。

6月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
11日	米良医院	☎(22)2710 内科
18日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
25日	熊野路クリニック	☎(21)2110 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(☎0597-89-1199)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136

今日のテーマ

食品による窒息事故に注意!

歯を大切にしようね!

この10年ほど窒息事故による死亡者が交通事故に比べて増加していることをご存知ですか。

窒息による死亡事故の原因の半数近くが食品によるものです。特に乳幼児と高齢者に多く、原因となる食品は、餅、ご飯(おにぎり含む)、パンの順に多くなっています。

乳幼児は歯が生えそろっていないことや、食べる機能が未発達のため、食べる時に遊んだり、泣いたりすることが窒息のリスクを大きくしています。

食べることに集中できる環境をつくり、口の中の状態や食べる力に合った食べ物や食べさせ方に気をつけましょう。

高齢者は唾液が減ったり、歯を失ったりすることで、噛む力や飲み込む力などが弱くなっていくことが窒息の主な原因です。

口が乾燥している場合は、お茶や汁物などで水分をとりながら食べましょう。むし歯や歯周病のある方は治療し、歯のない方は義歯等を入れてしっかり噛めるようにお口を整えましょう。