



今月のテーマ

おもちによる窒息事故にご注意

年 未年始におもちを食べる機会が増え、特に高齢者や子どものおもちによる窒息事故が多く発生する時期でもあります。窒息事故の予防のポイントを知って、安全におもちを食べて楽しいお正月を迎えましょう。

◆窒息事故を防ぐために

- おもちは、小さく切り、急いで飲み込まず、ゆっくりよく噛んでから飲み込みましょう。
- 高齢者や子どもと一緒に食事をする際は、ときどき食事の様子を見て注意を払いましょう。

◆もしもの時の応急手当の方法
おもちがのどに詰まって声を出せず、息が苦しい様子があれば窒息と判断し、ただちに行動しなければなりません。

- 119番通報するよう誰かに頼み、ただちに次の2つの方法を数回ずつ繰り返し、おもちが取れるか、窒息した人の意識がなくなるまで行います。
- 窒息した人が咳をすることができれば、おもちの除去にむっとも効果的なため、できるだけ咳を続けさせます。

1 腹部突き上げ法



• 窒息した人を後ろから抱えるように腕を回し、片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上のみぞおち(臍)に当てる。

- その手をもう一方の手で包むように握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

2 背部叩打法



• 背中を叩きやすいように窒息した人の横に回り、手の付け根で肩甲骨の間を力強く、何度も連続して叩く。

◆ポイント

- 妊婦や乳児に行う場合や、窒息した人が横になったままで自力で起き上がれない場合は、2の背部叩打法を行います。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その124



今月のお料理

おもちをアレンジ♪ 変わりピザもち

今回は、お正月には定番のおもちを使ったレシピの紹介です。
おもちは炭水化物が主成分で、エネルギー源となります。今回のように卵やチーズなどと組み合わせることで、おもちに少ないたんぱく質も補えます。
また、卵の主成分はたんぱく質と脂質で、ビタミンAやビタミンB2の働きで、体力増強や免疫力の向上が期待できます。そのため、受験生にもおすすめです。



One Point Advice オープンやホットプレートでも作れます♪

エネルギー (1人あたり): 約212kcal
塩分: 約0.7g

【作り方】

- ① もちは約5分水につけておく。
- ② 卵とチーズをまぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、おもちを並べ、弱火～中火で焼く。
- ④ おもちがやわらかくなったら、ねぎと削り節をふりかける。
- ⑤ さらに②を上からかけ、ふたをして火が通ったら裏返し、卵に火が通ったら完成。お皿に盛り付け、しょうゆをかける。

【材料 (2人分)】

- おもち … (切りもち) 2個
- ねぎの小口切り … 1/4本
- 削り節 … 小1/2袋
- しょうゆ … 小さじ1
- ピザ用チーズ … 20g
- 卵 … 1個
- 油 … 小さじ1/2

Cooking

Calendar Health January Calendar 1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	
4日	鶯殿地域交流センター (午前10時～11時)
11日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
17日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
18日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
25日	井田公民館 (午前10時～11時)

◆ 健康長寿ヨガ

5・12・19・26日	鶯殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
-------------	----------------------------

◆ 貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

5・12・19・26日	保健センター (午後0時30分～2時30分)
22日	大里多目的集会施設 (午前9時30分～11時)

◆ 新しい料理レシピづくり

22日	飯盛多目的集会施設 (午前9時～11時30分)
-----	-------------------------

※ 要予約: 詳しくは、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
16日	7・8か月離乳食教室 (午前10時～11時30分)
23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。

1月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
2日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
3日	湊口医院	☎(31)6660 内科
7日	ましようクリニック	☎(29)7800 小児科
8日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
14日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
21日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
28日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
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 (☎059-229-1199) 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143

今月のテーマ

歯周病治療で血糖コントロール

歯を大切にしようね♪



歯 周病は糖尿病の合併症の一つで、糖尿病を患う方は歯周病になりやすく、また重症化しやすいことがわかってきました。また、歯周病になると血糖値をコントロールしにくくなるとも言われています。

歯周病の原因は、歯みがきが十分でないときに歯の周りに付く歯垢に含まれる歯周病菌です。歯周病はほとんど痛みもなく、じわじわと進行します。

歯周病が進行して、歯がぐらついたり歯を失うと、固いものが食べられず、普段の食事がやわらかい食べ物中心になったり、よく噛まずに飲み込んでしまうようになりやすくなります。やわらかい食べ物には歯垢が蓄積しやすくなり、歯周病がより悪化する原因になります。

さらに、このような食事のとり方は、食後に血糖値が急激に上昇する「食後高血糖」が起こりやすくなります。歯周病の治療をすると血糖値が改善するともいわれています。糖尿病と歯周病を同時にきちんと治療して将来の快適な生活につなげましょう。