



今月のテーマ

夏こそ脳梗塞から身を守ろう！

脳 梗塞は、脳の血管が狭くなったり、詰まることにより生じる疾患です。また、死亡原因のランキングでは常に上位にいる恐ろしい病気です。

夏の脳梗塞は脱水による体内の水分不足が引き金となつて発症します。汗をかくことで血液がドロドロ状態になり、血のかたまり（血栓）がでやすくなります。

脳梗塞の前兆

次のような症状が出たらすぐに受診を！

- 運動障害** 身体の半身に力が入らず、物を落としてしまう
- 感覚障害** 身体の片側がしびれる
- 言語障害** ろれつが回らない、舌がもつれる、言葉が上手に出ない
- 視覚障害** 物が2重に見える、片側が見えない
- バランス感覚障害** ふらつく、めまいがする

夏の脳梗塞を防ぐために
十分に水分を補給し、脱水を防ぐことが重要です。

- ① **水分補給のポイント**
- こまめに水分を補給する
 - 睡眠前後に1杯の水を飲む
 - 大量飲酒は避け、最後に水を1〜2杯飲む習慣をつける

② **夏かぜを予防する**
かぜなどの感染症にかかる、病原菌を防御するため血液が固まりやすくなります。

脳梗塞は、生活習慣が深く関係している病気です。1年を通じてバランスのとれた食生活、適度な運動、十分な睡眠と休養、禁煙と節酒の心がけが大切となります。

特定健診などを受診し、自分の体の状態を知っておきましょう。



歯を大切にしようね！



今月のテーマ

16歳から39歳の希望者にクーポン券を配布

歯科健診で歯のトラブルを予防

む し歯や歯周病、口腔機能低下を予防し、健康寿命を延ばすためには、若いころからの口腔のメンテナンスがとて重要で、
しかし、16歳から18歳のころは親の目が離れ、自分でも歯や口の健康に対しての意識がおろそかになりがちな時期。昨年度では、同年代の受診者の7割に初期のむし歯や歯肉炎がみつかっていました。

正しい歯みがきを覚え、健康な口元を保つため、町では、16歳から39歳までの希望者を対象に無料で個別歯科健診が受診できるクーポン券を配布しています。

受診するとお口の診察のほか、歯ブラシや補助歯ブラシ、歯みがき剤などのプレゼントもあります。

ご希望の方は保健センターまでお申し込みください。なお、無料クーポン券が利用できるのは町内の協力歯科医院のみです。かかりつけの歯医者さんでなくても大丈夫ですので、ぜひご利用ください。

詳しくは、今月号の折り込みチラシ「まちだより」をご覧ください。

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その130



今月の料理
トマトでジューシーな一品に♪
トマトの中華風炒め

今月はトマトと卵で作る、簡単な一品をご紹介します。

トマトを生で食べるのが飽きてきた、たくさん余っているという場合にもおすすめの料理です。

トマトは加熱すると、実がやわらかくなり、ジューシーになるため、卵料理にもよく合います。

また、トマトのリコピンは抗酸化作用が強く、加熱することで吸収が良くなると言われています。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

ミニトマトでも作れます♪

エネルギー（1人あたり）：約105kcal
塩分：約0.6g

【材料（約2人分）】

- トマト … 1/2個
- 卵 … 2個
- 塩こしょう … 少々
- ゴマ油 … 小さじ1
- ケチャップ・ソースなど … お好みで少量
- ブロッコリーなど … 適量

【作り方】

- ① トマトは2〜3cm大の乱切りにする。
- ② 卵は溶き卵にする。
- ③ フライパンにごま油をひき、トマトをさっと炒める。そこに卵を流し入れ、ゆっくりかき混ぜながら、塩こしょうし、火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでケチャップなどを添える。野菜も適量添える。

Calendar

Health August Calendar

8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	
8日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
9日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
16日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
23日	井田公民館（午前10時～11時）
30日	鵜殿地域交流センター（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

3・10・24・31日 鵜殿福祉センター（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）

3・10・17・24・31日 保健センター（午後0時30分～2時30分）

27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、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
24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。

8月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
5日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
11日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
12日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
19日	谷地内科	☎(23)3088 内科
26日	味八木胃腸科	☎(21)5610 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。