

「健康」

ワンポイント アドバイス

夏の脳卒中にご用心



保健師
細川友美

脳卒中は冬に多いというイメージがありますが、脳卒中の中でも脳梗塞（脳の血管が詰まる）に限ると、夏の発生が多くなっています。高血圧や糖尿病、肥満、喫煙等があると動脈硬化が進み、脳梗塞の発症率が高くなります。加えて夏は脱水症状になりやすく、脳の血流の低下や血栓が

生じやすいため、特に注意が必要です。脳梗塞の予防は次のことに気をつけ上手に水分補給をしましょう（熱中症予防にも効果的です）。

- ・アルコールやカフェインの多いものは、利尿作用が強くなり水分補給には適していません。
- ・高齢者はのどの渇きを感じにくくなっています。渇きを感じる前にこまめに水分をとることを意識しましょう。
- ・大量に汗をかき運動時や畑

仕事時には、20〜30分ごとにこまめに水分をとりましょう。外出時には水筒を持って出かけましょう。

・寝ている間にも水分は失われます。就寝前、起床時にコップ1杯の水を飲んだり、枕元に水をおいて就寝し、夜間も水分をとるようにして脱水症を予防しましょう。

■脳梗塞の症状

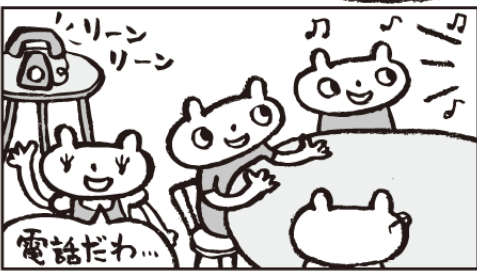
「体の左右どちらかがしびれる」「ろれつが回らない」「めまいがする」「足元がふらつき立てない」等の症状があった場合は、早めに医療機関で受診してください。

【お問い合わせ】

健康福祉部健康課

（☎662-3167）

やっちゃんぶうちゃん



いつものメニューにひと工夫! 肉じゃがみそ風味



“おふくろの味”の定番。いつも同じ味になってしまうものです。少しアレンジして、味を変えてみました。そら豆や新じゃが、新たまねぎでおいしく食べましょう。

材料（4人分）

じゃがいも	3個
たまねぎ	大1個
糸こんにゃく	1/2袋
人参	100g
そら豆	20粒
豚肉	150g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2



①じゃがいも、人参は皮をむいて、大きめの乱切りにしておく。たまねぎはくし型に切っておく。糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。そら豆は皮をむいてさっと茹でておく。豚肉は1口大に切っておく。

②鍋に油を熱し、豚肉を炒め、じゃがいも、人参、たまねぎを加えて炒める。全体に油がまわったら糸こんにゃくを加えてさらに炒める。

③②にひたひたの水を加えて、材料が柔らかくなるまで煮る。

④③に調味料を加えて弱火で煮る。茹でたそら豆を加える。

～でき上がり～

人権擁護委員の選任がありました

任期満了に伴い、平成18年から24年（2期6年）にわたり人権擁護委員を務められた鎌田英子さん、大屋町夏梅さんが退任され、後任として、秋山佐枝子さん、大屋町中さんが選任されました。

7月3日、市役所において、鎌田さんへの感謝状、秋山さんへの委嘱状が、それぞれ法務大臣から伝達されました。



秋山佐枝子さん
（大屋町中）