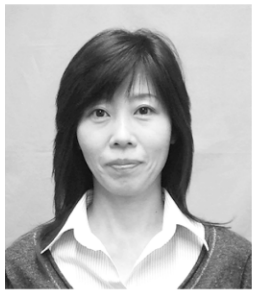


「健康」 ワンポイント アドバイス

元気に夏を乗り切ろう



小谷千万里 保健師

猛暑の中、省エネ・節電が求められる厳しい夏です。節電は大切ですが、節電しすぎて熱中症になることは避けたいものです。

熱中症には、4つのタイプがあります。①熱射病：体温が上昇し重症化しやすい。②熱失神：体温は平熱。顔色不良・血圧低下や意識を失うこともあ

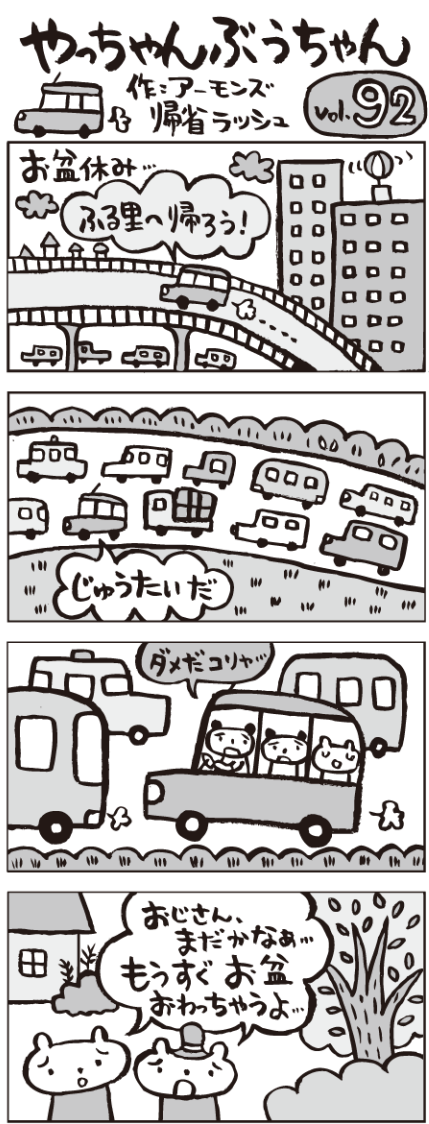
る。③熱痙攣：手足の筋肉がピクピクする。④熱疲労：暑さで夏バテのような疲労感が出る。子どもや高齢者、太っている、持病がある、体調不良の人は特に注意が必要です。

また、気温や湿度が高い、風が弱く、日差しや照り返しが強いつ場合は、屋内でも対策が必要です。熱中症予防にエアコンは欠かせませんが、家庭内の消費電力が最も高いのもエアコンで

す。扇風機やうちわを併用しましょう。身体の周りの温度を下げ、汗を上手に発散させて体温を調節します。汗はこまめに拭き、濡れてしまった衣類は着替えましょう。それ以外でも体を冷やす方法として、シャワーや濡れたタオルで頭や首を冷やすのも効果的です。

喉の渇きを感じなくても、こまめな水分と適度な塩分補給が大切です。尿が濃い時には明らかに水分不足です。特に熱帯夜が続く時期には、夜間も水分補給を行いましょう。まだまだ暑い夏です。少しでも快適に乗り切りましょう。

【お問い合わせ】
健康福祉部健康課
(☎662・3167)



いつものメニューにひと工夫! きゅうりのピリ辛和え

夏野菜がたくさん採れはじめると、いつも食卓にのぼるのは「きゅうりの酢の物」。毎日食べていると飽きてしまいます。具材や切り方、調味料を変えることで目先も変わり、おいしく食べられます。旬の野菜をたっぷり食べましょう。

材料 (4人分)		酒	
きゅうり	2本	すりごま	大さじ1
にんじん	60g	酢	大さじ2, 1/2
もやし	100g	しょうゆ	大さじ2, 1/2
鶏ささ身	2本	豆板醤	小さじ1/2

【作り方】
①鶏ささ身は筋をとって、酒大さじ1をふってレンジで3分程度加熱し、手で裂いておく。
②きゅうりは板ずりをして、せん切りにする。
③人参はせん切りにし茹でる。もやしは洗って茹でておく。
④調味料を混ぜ合わせ①、②、③を和える。

～でき上がり～

市民ドック再募集!

平日は、仕事等の都合で受診できない方や、まだ健診を受けておられない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

【と き】10月14日(日) 受付 午前8時～11時

【と ころ】やぶ保健センター

【市民ドック内容】

- ・基本コース(特定健診、胃、肺、大腸がん)
- ・がんコース(胃、肺、大腸がん)
- ・オプショナル検査(子宮がん、乳がん、前立腺がん、腹部エコー、肝炎ウイルス、骨粗しょう症)

【申込み・お問い合わせ】市役所健康課 ☎662・3167