

診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

熱中症について

清川村のみなさんこんにちは。今月は平山が担当します。

熱中症での救急搬送の約4割が室内で発生しています。エアコンの適切な使用が命を守ります。エアコンは26～28度に設定し、扇風機で空気を循環させましょう。外気温との差は5度以内に抑えて、1時間に1回は軽く体を動かし、薄手のカーディガンで冷え対策を行うと冷房病予防になります。また、2週間に1回フィルター掃除をすると冷房効率がアップし、カビ予防にもなります。年齢とともに温度を感じる

機能が衰えますので、温度計を頼りに室温を調整しましょう。

次に、脱水のサインを覚えておきましょう。尿の色が濃い黄色である、1日の排尿が4回以下、皮膚をつまんで戻りが遅い時は要注意です。高齢者は喉の渇きを感じにくく、子どもは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。働き盛りの方も、二日酔いや下痢の時は脱水リスクが上昇します。1時間ごとにコップ1杯の水分補給を習慣にしましょう。スポーツドリンクは水で半分に薄めると吸収が良くなります。

脱水を防ぐことができても、体温の上昇により脳にダメージを与え、頭痛やめまいなどの症状が出ることがあります。冷却グッズを使用したり、外出する時間を調整したりして予防しましょう。

近所で声を掛け合い、この夏も元気に乗り切りましょう。

今月の休診日：8月30日(土)

☎ 県立煤ヶ谷診療所 ☎ (288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

小松菜の蒸しパン

栄養成分表示 (1個分)	エネルギー	144kcal
	タンパク質	2.7g
	脂質	4.6g
	炭水化物	23.8g
	食塩相当量	0.2g



材料：8号アルミホイル8個分

小松菜	80g
砂糖	50g
卵	1個
・A ヨーグルト	50g
レモン汁	少々
サラダ油	大さじ2
・ホットケーキミックス	150g
・干しレーズン	30g

作り方

- ① 小松菜は茹でて水気をしぼり、2cm位に切る。Aを合わせてミキサーにかけて、なめらかになったらボウルに移す。
 - ② 蒸し器を沸かしておく。①にホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。
 - ③ アルミホイル8個に分け入れる
 - ④ 蒸し器に③を入れ高温で15～17分蒸す。
- ※蒸し器の代用：深めの鍋に裏返した皿を入れ、皿より下位になるよう水を入れると蒸し器の代わりになる。

☎ 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎ (288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会
食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。