

平成吉作事情

Vol. 199 平成26年7月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

熱中症予防のために

暑さをさける

室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認

からだの蓄熱を避けるために

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしづれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

●暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

●高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心掛けましょう。

●節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

おたっじやけ 野菜不足解消に「スムージー」!

野菜を食べればいいのはわかっているけど、なかなか食べられない…という方が多くいらっしゃいます。そんな方におススメが「スムージー」。

●スムージーって何?

もともとは、凍らせたフルーツ・野菜を使ったシャーベット状の飲み物のことをさしますが、凍らせたものにこだわらず、野菜やフルーツをミキサーでただ攪拌するだけの「トロリとしたドリンク」のことをスムージーといいます。

●どんな栄養が摂れるの?

市販の野菜ジュースと違うところは、「酵素」と「食物繊維」が摂れることです。

酵 素 消化や代謝をスムーズに!

人間の体内には約3,000種類の酵素があり、消化・吸収や代謝といった生命活動に深くかかわっています。体内の酵素が不足すると、慢性の疲労や肌のくすみなど様々な不調が起こってきます。

酵素は生野菜やフルーツに多く含まれていますが、残念なことに、酵素は熱に弱いのが特徴です。50℃位の温度になると死滅してしまいます。加熱殺菌処理をするジュースと違って、スムージーは、熱を加えずにミキサーで攪拌するだけなので、酵素を生きたまま体の中に摂りいれることができます。

食物繊維 便秘を改善し、太りにくい体に!

スムージーは、ジュースと違い食物繊維を逃しません。(ジューサーは、果汁＝ジュースと食物繊維を分離する機械です) 食物繊維は、便通を良くする、満腹感を高める、血糖値の急な上昇を予防する、脂質の吸収の抑制に役立つ、など食事療法のための大変な成分です。

●スムージーの作り方

材料の基本は、「野菜」+「フルーツ」+「水分」です。食材によっては、脇役に酸味や甘味を加えます。野菜は小松菜、パセリ、青じそ、きゅうべつ、トマトなど。フルーツはバナナ、りんご、マンゴー、パインなどお好みのものでOK。組み合わせ比率は、野菜：フルーツ：水分=1:1:1を目安として、好みに加減します。

レシピ ☆小松菜のスムージー☆

材料 <1人分>

- 小松菜 70g
- バナナ+りんご 70g
- 牛乳または豆乳 70cc
- レモン汁 1/4個分

作り方

- ① 野菜、フルーツは一口大に切る。
- ② 全材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。

*野菜・フルーツは、合わせて2~3種にしぼった方が手軽に作れます。

*フルーツは小さく切って冷凍しておくと便利です。りんご、バナナは変色防止のため、レモン汁(市販品でもOK)を振りかけてから、冷凍保存用パックに入れて冷凍します。

管理栄養士 大畠 洋子

日本糖尿病協会優良会員として表彰されました



坪田 秋 様



野田 美佐 様

吉田内科クリニック あゆみ会歴史散歩のご案内

- ☆日 程：7月26日(土)
- ☆場 所：安居寺(南砺市福野)
- ☆参加費：500円
- ☆持ち物：タオル、帽子

ディサービスあゆみ・梨の花だより

5月25日(日)
新緑狩り

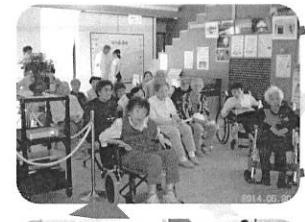


いこいの村 磯波風

5月28日(水)
誕生会



5月30日(金)
安田城跡



6月4日(水)
北代縄文式広場



6月6日(金)
運動会



6月13日(金)
かるた大会



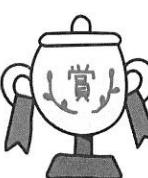
6月18日(水)
法話会



職員の浅野さんの子供さんが
チアリーディングジュニア選手権で
優勝されました。

- Q 何歳から始めた?
Ⓐ 4年生の6月から
- Q きっかけは?
Ⓐ 富山商業高等学校のチアを見たこと
- Q やっていて楽しい事は?
Ⓐ 他のチームの人達と交流したり、チアをしている時
- Q うれしかった事は?
Ⓐ 技が成功した時や、演技を見てくださったお客様が笑顔になってくれた時

- Q つらかった事は?
Ⓐ 技が成功しない時
- Q これからの目標は?
Ⓐ 1. 今よりももっとレベルアップして、JAPANCUPで優勝すること!!
2. 「全国で愛されるチーム」を目指して、支えてくださる方々への感謝の気持ちを忘れずに、これからも頑張ります!!



パピーズ(富山)アジアの頂点

チアの第1回ジュニア選手権



富山市総合体育館で活動するチアリーディングチーム「パピーズ」は、18日に東京・代々木体育館で開催された第1回アジアチアリーディングジュニア選手権で優勝しました。同チームの国際大会での優勝は初めてで、結果の発表まで約1年間で決勝進出を果たす大変な成績を残しました。大会では、各競技で優勝を果たし、総合優勝を獲得しました。

2位チームに大差

第11回吉田内科クリニック杯ゲートボール大会

5月8日(木)、第11回吉田内科クリニック杯ゲートボール大会が開催されました。



優勝 願海寺



次勝 神明B



参勝 呉羽A

一結果

優勝 願海寺
次勝 神明B
参勝 呉羽A

ことわざコーナー

えんはいなものあじなもの
【縁は異なるもの味なもの】

男女が結ばれる縁というものは予想外のことが多く、不思議で面白いものだということ。