

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

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

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、手足のしびれ、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ため、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がけましょう。
- 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。

おたっしやけ 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、慢性的な疲労や肌のくすみなど様々な不調が起ってきます。

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入れることができるわけです。

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。(ジュースは、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事な成分です。

●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、きゃべつ、トマトなど。フルーツはバナナ、りんご、マンゴー、パイナップル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。

管理栄養士 大畑 洋子

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ことで便利です。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。

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

デイサービスあゆみ・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？
A 4年生の6月から
- Q きっかけは？
A 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？
A 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？
A 技が成功した時や、演技を見てくださったお客さんが笑顔になってくれた時

- Q つらかった事は？
A 技が成功しない時
- Q これからの目標は？
A 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(高)アジアの頂点

チアの第1回ジュニア選手権



2位チームに大差

富山県立総合体育館を拠点に活動するチアリーディングチーム「パピーズ」は、18日東京・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た。同チームの優勝は初めて、結成9年目の快挙にメンバーは喜びを分かち合い、接戦の末、大差を叩き出した。

メンバー16人は2年分の制限時間内、人の出入りが立つダンスやバック転などで観客を魅了する演技を披露した。空中に人を同時に投げキックする大技も披露し、観客を驚かせた。

選手権前にメンバー数人がインフルエンザにかかったが、思うように練習できなかったが、リーダーの北村真奈さんは「短い時間で集中して練習に打ち込み、本番では一番良い演技ができた」と喜びを分かちめた。

パピーズは、6月7日に富山県立総合体育館で開催される日本チアリーディング協会の第9回北信越選手権(富山新庄特別協力)に出場する。北村さんは「いつも通りのパフォーマンスで優勝したい」と意気込みを示した。

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。



—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事。