

みなみ

第11号

財団法人大牟田医療協会
南大牟田病院・南大牟田クリニック
大牟田市臼井町 23-1、11-6
Tel.0944-57-2000、57-3300

「熱中症」にご注意を！

この時期、注意しなければならないのが「熱中症」です。熱中症は体温調節機能を超える高温環境の影響で熱が体内にこもり、循環器、筋肉や脳神経、腎臓などに障害を起こします。特に体力のない高齢者は発症しやすい上、自覚症状が少ないので、気づいたときには重症ということも少なくありません。安全と思われがちな室内でも高温多湿、無風の場合は、熱を体外に放出できないので危険です。日差しが当たらないからと安心せず、注意しなければなりません。

＜熱中症にならないために＞

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみました。

① 体調を整える

睡眠不足や風邪気みなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

② 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

③ こまめに水分補給

定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。



＜熱中症の症状＞

- ① 軽い熱中症 : 腹痛、手足や腹筋などの痙攣。数秒間程度の失神。脈拍が速くなり、呼吸数の増加。顔色が悪くなる。めまいなど。
- ② 中度の熱中症 : 頭痛、めまい、失神、吐き気、嘔吐。血圧の低下など。
- ③ 重度の熱中症 : 意識障害、過呼吸、ショック症状。全身の臓器の障害が生じ死に至ることも。

＜熱中症になってしまったら＞

以上の症状から、**熱中症かもしれない!**と思ったら、まずやらなければならない基本的なことを挙げてみました。

① 涼しい日陰や室内などに移動する・衣類をゆるめて休む・体を冷やす。

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当ててください。氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やしてください。

② 水分を補給する

このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

★症状が改善しない場合は、無理せず病院を受診しましょう

次に、栄養科の管理栄養士からの「夏バテ予防レシピ」の紹介です。

◆ぶた肉のさっぱりレモンソース

ぶた肉はビタミンを多く含み、夏バテ対策の食材として知られています。ソースとして使うレモン果汁にはクエン酸が多く含まれ、疲労回復に効果があると言われています。

<材料>

- ・ぶた肉（こま切れ） 250g～300g
- ・もやし 1袋
- ・レモン汁 70cc
- ・めんつゆ（2倍） 50cc
- ・砂糖 大さじ 2
- ・塩こしょう 少々
- ・鷹の爪 1～2本
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・すりおろしにんにく 少々

<作り方>

①. ソースをつくる

ボウルにレモン汁にめんつゆ、しょうゆ、砂糖、すりおろしにんにく、細かくちぎった鷹の爪をいれ、よく混ぜる。

②. もやしをゆでる

沸騰させたお湯に、もやしを入れて柔らかくなるまでゆでる。茹であがったところで、ざるにあげ冷水にさらして冷ます。よく絞って水気を取り、①で作ったソースに入れる。

③. ぶた肉を炒める

ぶた肉の表面に塩コショウをふり、油をひいたフライパンで表面がカリッとなるまで炒める。さらに炒めたぶた肉を①のソースに入れ、もやしと一緒によく混ぜる。深めのお皿に盛り付けて完成！お好みでトマトやレタスをいれてどうぞ！



地域交流施設「サロン・すいせん」でのイベントのお知らせ。

・毎週水曜日 午後3：00～午後4：00 「健康体操」

・毎月第4木曜日 午後3：00～午後4：00 「健康教室」

7/28（木） 「健康体操」 理学療法士

8/25（木） 「心臓の話」 看護師

9/22（木） 「骨粗鬆症について」 薬剤師

・毎月第3木曜日 午後2：00～午後3：00 「糖尿病教室」

7/21（木） 「食」の話 午後1：45～ 管理栄養士

8/18（木） 「生活」の話 臨床検査技師

9/15（木） 「働く人々」の話 看護師

参加自由、無料です。多数のご参加をお待ちしております。

詳しくは、☎0944-53-8824 まで

★「ウォークラリー」について★

毎年、病院と「つばきの会」で行っている健康ウォークラリーですが、今年は

11月初旬に開催予定です。

詳細が決まり次第お知らせいたします。皆様の参加お待ちしております。

ようやく梅雨もおわり、本格的な夏がやってきました。今年は東日本大震災の影響もあり、「節電の夏」になるようです。いろいろな節電対策も大事ですが、無理にエアコンなどを我慢して、熱中症などで体を壊してしまっては本末転倒です。無理せず体を大事にしましょう。

編集担当：山崎・平山

2011.7