

保健だより



注意!!熱中症!!

私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかくいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。



しかし、この調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状があらわれます。その状態が「熱中症」です。熱中症による死亡数は増加傾向にあり、あなどることは禁物です。

高齢者や乳幼児は重症化しやすいため、特に注意が必要です。



熱中症を予防する

6つのポイント

①暑さを避ける

- ・できるだけ高温多湿、炎天下での外出は控え、日陰を選んで歩く。
- ・外出時には日傘、帽子を。
- ・室内ではクーラーや扇風機を利用す



る。
めやすは室温28度。

②涼しい服装

- ・通気性が良く、吸汗、速乾性がある衣類を選ぶ。
- ・熱を吸収しやすい黒色の服は避ける。
- ・襟元を閉めると熱や汗が逃げにくくなるため、できるだけゆるめる。

③こまめな水分補給

- ・のどが渴いたと感じる前に飲む。
- ・たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給する。

④急に暑くなる日に注意

- ・猛暑日や熱帯夜が3〜4日続いた頃に熱中症は急増する。

⑤暑さにそなえた体力づくり

- ・ふだんからウォーキングなどで汗をかく習慣をつける。
- ・食欲がないときは口当たりのよいものを選び、食事は欠かさないうにする。

⑥体調に合わせて行動する

- ・水分を取らずに、暑いところで活動することは避ける。
- ・寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態、心臓・肺・腎機能が低下している人は熱中症になりやすいため暑いところでの活動には注意する。

重症化しやすい

高齢者と乳幼児はここに注意

《高齢者》

①水分補給のタイミングを決めておく。



②クーラーや扇風機を上手に利用する。

③周囲の人も十分に注意を。

年をとると暑さを感じにくくなり、衣服での調節や水分補給が遅れがちです。体温調節機能も低下するため、室内にいても熱中症の危険があります。温度計を置いて室温に注意し、あらかじめ水分をとるタイミングを決めておくとう安心です。

《乳幼児》

①こまめな水分補給

②通気性のよい服装

③日頃から暑さに慣れさせておく。



身長が低く、地面に近い子どもは、大人以上に高温の環境下にさらされており、体温調節機能も未熟なため、熱中症のリスクが高まります。また、子どもは遊びに夢中になるとのどの渇きを忘れがちになります。外出時は飲み物を忘れないようにしましょう。

う。子どもの様子をよく観察し、顔が赤く、たくさん汗をかいているようなときは、涼しい場所で水分を補給しましょう。

【このような症状は熱中症のサイン】

【軽い症状】

- ・めまい ・立ちくらみ
- ・大量の汗がとまらない
- ・筋肉痛、こむらえり
- 【やや重い症状】
- ・体がだるい、力がはいる
- ・頭痛 ・吐き気、嘔吐

【重い症状】

- ・意識がない ・言動がおかしい
- ・呼吸がはやい ・体温が高い

【熱中症が疑われる人を見かけたら…】

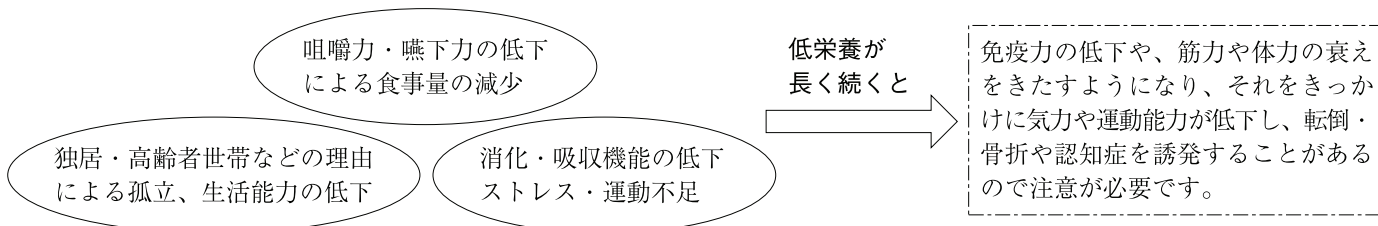
1. 涼しい場所へ避難させる！
風通しのよい日陰やクーラーの効いた室内へ。
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす！
脇の下、太ももの付け根、首を冷やす。
3. 水分・塩分を補給する！
スポーツドリンク、塩飴などで塩分も補給。

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

高齢期こそ！ しっかり食べて 低栄養を防ごう

毎日の食事は、健康的で充実した生活を送るために欠かすことができないものです。しかし、年齢を重ねるにしたがって、食事の量が減ってきたり、食事の支度がおっくうになって偏った食事になってきてしまうことも少なくありません。その結果、必要な栄養が不足して心身機能が低下し介護が必要な状態になってしまうこともあります。生命活動の維持、健康の保持増進に不可欠な栄養素が日々の食事から十分に摂取できず、不足した状態を「低栄養状態」といいます。食事の絶対量が減ったり、栄養の偏った状態が続くと、低栄養に陥りやすくなります。低栄養状態は自覚しにくく、本人も気づかないうちに進行していることが多いため、注意が必要です。

☆低栄養をきたす主な理由☆



高齢期の食生活で大切なこと

- 1日3食規則正しく食べる
- タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品等）を十分とる
- 水分をこまめに補給する



高齢になると体に占める水分の割合が減っている上、のどの渇きも感じにくくなっているので喉が渇く前に少しずつ水分を取るようにしましょう。

食事の支度の負担を減らすコツ

①冷凍保存・作り置きを活用

◎ご飯◎

1食分ずつラップや保存容器に小分けにして冷凍しておく

◎野菜◎

新鮮なうちに固めてするなど下ごしらえをして冷蔵庫や冷凍庫で保存する

◎パン◎

1枚ずつラップでくるんで冷凍する（食べる時はラップをはずし、凍ったままトースターで

◎常備菜◎

日持ちのする常備菜を作り置きしておく
○きんぴらごぼう
○大豆のケチャップ煮
○切干大根の煮物

②加工食品・市販総菜の活用

インスタント食品やレトルト食品に残り野菜などをプラスして豪華な1品に！
○インスタントラーメンに野菜をたっぷり入れる
○残ったコロッケをオムレツの具に

③電子レンジの活用

電子レンジで野菜の加熱をすると、短時間で汚れものが少なくて便利。

☆電子レンジでの加熱時間の目安

食 材 (100g)	500W
・しめじ・生しいたけ・えのきだけ・もやし	約1分
・ほうれん草・小松菜・キャベツ・白菜	約1分30秒
・ブロッコリー・カリフラワー・アスパラ・なす	約2分
・じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ・ニンジン	約2分30秒

※野菜は水洗いしたときの水分を切らずに容器やラップに入れて加熱しドレッシングなどをかけると温野菜サラダになります！

少人数の食事を簡単に調理する方法をお伝えする「おひとりさま」ごはんを生名地区で4/25・5/10・5/24に実施しました。

「おひとりさま」ごはんは、年2地区、開催しています。



ある日の献立は、ごはん、鶏肉の蒸しロース、かぼちゃ煮、味噌汁、豚ニラもやしのタジン鍋、いちご大福でした。いちご大福はできたら、ごはんまで待ち切れずに、すぐ食べたので、写真にのせられませんでした。教室では、電子レンジ調理、バッククッキングなど手軽にできる調理方法を取り入れての実習・試食をしています。お近くで開催する際にはぜひご参加ください。

上島町地域包括支援センターだより

【各地区相談窓口】

- ★上島町地域包括支援センター TEL 76-2261
- ★弓削サブセンター TEL 77-3700
- ★岩城サブセンター TEL 74-0755
- ★魚島窓口 TEL 74-1120

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

健康診断 リベンジレシピ

不規則な食生活が続いていませんか？食べ過ぎに心当たりはありませんか？今からでも遅くありません。規則正しい生活と栄養バランスのいい食生活、運動を心がけ、リベンジ健康診断！を目指しましょう。

まず、標準体重を上回っている方は、できるだけ標準体重に近づけるよう、1日の食事量を見直しましょう。一度にたくさん食べたり食事を抜いたりするのは避け、1日3食バランスよく食べることが大切です。

また、塩分を控え、主食の食べすぎを防ぐためにも、おかずとなるメニューはなるべく薄味を心がけましょう。また、高カロリーな食材や揚げ物などの調理法は控えて、低カロリーで食物繊維をたっぷり含む、野菜・きのこ・海藻類を上手にとり入れると効果的です。

上手にカロリーコントロールをしていくには、脂質をコントロールすることが大切です。揚げ物は、目安として週1回くらいにし、当日や前後1日位の食事で油を控えた食事を心がけると良いですね。また、素材や部位によって脂肪の量はだいぶ違うと違ってきます。同じ食材が続かないよう、調整をとるようにしましょう。

★ゆで豚肉のおろしじょうゆ★

【材料2人分】

豚もも肉……………120g
ねぎ……………少々
しょうが……………少々
大根……………100g
あさつき……………6g
A { 醤油……………小さじ2
レモン汁……………小さじ2

作り方

- ①湯を沸かし、ねぎ、生姜を入れて、豚肉を茹で、冷水に取る。水気をきって食べやすい大きさに切る。
- ②大根はおろして軽く水気をきり、あさつきの小口切りを加える。
- ③器に①を盛り、②をのせ、Aをかける。

★豚肉はゆでることで脂肪分をカットできます。大根おろしと和えることで肉がばさつきません。



8月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- | | | |
|----------------------------|---------------|---------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 7日(火) 生名公民館 | |
| ■ いきいき体操 10:00~11:30 | 6日(月) 保健センター | 20日(月) 保健センター |
| ■ 夕涼み交流会 16:00~18:00 | 31日(金) 保健センター | |
| ■ リフレッシュ教室 13:30~14:30 | 6日(月) 3分団集会所 | |
| ■ 上島はつらつ教室自主活動 13:30~14:30 | 6日(月) 保健センター | 13日(月) 保健センター |
| | 27日(月) 保健センター | |
| | 22日(水) 保健センター | |

■ 育MEN料理教室 10:00~13:00

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- | | | |
|-------------------------------------|---------------|---------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 7日(火) せとうち交流館 | |
| ■ ちびっくらぶ(育児教室) 10:00~11:30 | 2日(木) 保健センター | |
| ■ 離乳食教室(7・8か月児 9:30~ 3・4か月児 10:30~) | | 24日(金) 保健センター |

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- | | | |
|-------------------------------|--------------|---------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 8日(水) 長江公民館 | 29日(水) 岩城総合支所 |
| ■ 乳幼児相談 10:00~12:00 | 9日(木) 保健センター | |
| ■ 保健センター開放日(乳幼児対象) 9:00~12:00 | | 20日(月) 保健センター |

■ 精神デイケア 10:00~12:00

■ にこにこ広場 14:00~16:00

■ 健康講座 14:00~15:00

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

- | | | |
|------------------------|------------------------|--|
| ■ 健康相談 13:00~16:30 | 2日(木) 保健福祉センター | |
| 10:00~14:30 | 3日(金) 高井神公民館 | |
| ■ はつらつ教室 13:00~15:30 | 23日(木)、30日(木) 保健福祉センター | |
| ■ 健康づくり調理実習 9:30~12:30 | 28日(火) 保健福祉センター | |

