

消防署からのお知らせ

冬場に多発！ヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックとは？

温度の急激な変化による血圧の急上昇や急降下、脈拍の変動などが身体に及ぼす悪影響のことです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・脱衣所・浴室など極端な温度差がある場所です。この気温差がヒートショックを引き起こす原因にもなり、高齢者に加えて高血圧や糖尿病動脈硬化のある方は、ヒートショックのリスクが高まるので注意が必要です。



ヒートショックを防ぐには？

寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることで、ヒートショックは予防できます。

また、トイレも体を露出させる場所なので温かく保つことが重要です。

- ・トイレ、洗面室、脱衣所、浴室への暖房器具設置
- ・食事直後・飲酒時の入浴を控える
- ・食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよい
- ・お湯の温度を41℃以下で、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げる



定期救命講習会の開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所
平成31年1月24日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅲ(小児)	石川町公民館
2月10日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館
2月28日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

講習会の詳細は平田分署へお問い合わせいただくか須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。(http://www.sukagawa119.jp)

わが家の住宅用火災警報器、いますぐチェック！

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換をおすすめします！



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。

適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、「糖尿病のお薬」についてお知らせします。

糖尿病になると体内のインスリンの作用不足により、血糖が高くなってしまいます。

インスリンは、すい臓から分泌されるホルモンで血糖値を調整する働きがあるためです。糖尿病のお薬には、飲み薬と注射薬があります。そしてその薬の働きは様々です。

飲み薬では、インスリンの分泌を良くするもの・インスリンの効きを良くするもの、食事でとった糖の分解・吸収を遅らせるもの、体内の糖の排泄を促すものがあります。

注射には、インスリンの分泌を促す注射や、インスリンそのものを補う注射があります。

病院では患者さんの状態に合わせて1種類または複数種類組み合わせで処方します。

糖尿病のお薬を使用されている方にとって、ご自身の薬の効果や副作用を理解しお薬の仕組みを知ることが、安全に生活する上でとても大切なことです。ご自身の使用しているお薬について不明な部分や不安な点がある場合は、主治医や薬剤師、看護師などにお気軽にご相談ください。

お薬を正しく服用して、食事療法・運動療法とともに血糖コントロールに努めていただきたいと思います。



～内科の受付時間が変更になりました～

11月1日(木)から、内科の受付時間が変更になっています。

ご来院の際には十分ご注意ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

受付時間：平日 午前8時30分～午前11時30分まで

午後1時～午後4時30分まで

土曜 午前8時30分～午前11時30分まで

～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。

受診の前に ☎ 72-3181 にて

症状をお伝え下さい。

受付時間：平日午後5時～午後8時30分まで

こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

食生活のひと工夫で 万病のもとメタボを撃退しよう

今年度の特定健診の結果、本村でメタボリックシンドロームに該当した方は20・7%でした。福島県の平均は20%・国の平均は17・3%（平成28年度）ですので、決して低い割合ではありません。

メタボを、単なる「おなかばつこり」などと侮ってはいませんか。放置すれば、脳卒中や心臓病など怖い病気を招きやすくなります。

さまざまな生活習慣病のもととなるメタボを撃退する最良の方法は「減量」です。自分の適正体重を知り、それに近づけ維持することが、健康で長生きすることにつながります。

今回は、そんなメタボ予防に役立つ食べ方や調理のコツを紹介しましょう。無理なくできるものをこの冬から食生活に取り入れてみましょう。習慣にすることで後から結果が表れてきます。

また、具体的な献立は、毎月掲載している、「今月のメニュー」も参考にしてください。

夕食が遅くなる日は、間食を上手に利用

夕食前におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後はおかずだけを食べれば、夜遅くの夕食をたっぷり食べることが防げます。

上手にサイズダウン

- ・ごはん茶碗の大きさを今より一回り小さくする。
- ・スナック菓子を買うときに小袋を選ぶ。

早食い、大食い防止に 噛み応えのある食品を選ぼう

よく噛んで食べると、少量の食事でも食欲が抑えられます。

- ・ごはん→麦ごはん
- ・芋の煮物→ごぼうやレンコンの煮物

野菜や海藻、きのこはたっぷり

これらに含まれる食物繊維は糖質やコレステロールなどの吸収を緩やかにし、メタボリックシンドローム改善に有益です。

- ・料理に入れる野菜をいつもより1種類多くする。

【適正体重の計算方法】適正体重=身長(m)×身長(m)×22

(例) 身長160cmの場合: 1.6 (m) × 1.6 (m) × 22 = 56.3kg

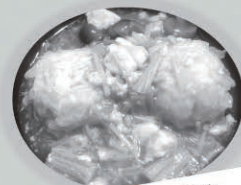
ひらた中央病院からの 健康アドバイス



今井政人 医師

B型肝炎非活動性キャリアの 経過観察の重要性

以前にも話題にしましたが、ひらた中央クリニックを受診されるC型肝炎患者数と比較して、B型肝炎の治療数は100分の1以下です。大人になってからのB型肝炎ウイルスの感染は7割以上で一過性の感染として軽快しますが、極めて少ない数字です。正確な意味での非活動性キャリアは1年以上3回以上の採血で、①HBe抗原陰性、②HBV-DNA 3.3 log IU/ml以下、③ALT 30 U/l以下の3条件が常に満たされている患者さんのみです。今年もキャリアの50代男性で、毎年健診を受けALT (GPT) が正常の為医師から大丈夫だといわれ続け、突然8cmの肝臓がんのため私の所で手術をした患者がいました。キャリアであっても、定期的な肝臓の観察が必要であることをご理解ください。



つくってほしい
「ほこわやさしい」レシピ
「白菜焼売のくずしとうふきのこあんかけ」

調理時間
約20分

白菜を使ったいつもの変わった焼売です。白菜にはカリウムが含まれており塩分を排出してくれる働きがあります。香味野菜を使ったり、味寄せのために片栗粉を使い減塩レシピにしました。

材料(4人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- 豚ひき肉 150g
- しょうが 少々
- 酒 少々
- 塩・こしょう 少々
- ごま油 少々
- 白菜 1/2枚
- 片栗粉 10g
- 「くずしとうふきのこあんかけ」 100g

- 作り方
- ①ボウルにひき肉と②の材料を加え、粘りが出るまで混ぜ、みじん切りにした玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。
- ②白菜は千切りにして塩でもみ、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ③①を8等分に丸め、周りに②の白菜をまぶす。
- ④耐熱の皿にのせ、ラップをして電子レンジで500W4分加熱すれば焼売の完成。
- ⑤鍋にめんつゆととうふのくずしを加える。
- ⑥⑤に食べやすい大きさに切ったきのこを入れて少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
189キロカロリー	10.5g	12g	10.7g	0.7g

