



ぽかぽか便り

第38号

令和元年6月27日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』



熱中症 に注意しましょう！

雲南市
保健師から

蒸し暑くなってきました。気温が高い日だけでなく、湿度が高い日や夜、室内にいても熱中症に注意が必要です。熱中症の症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう！
身体が暑さに慣れていない今こそ、お互い声をかけ合い気をつけましょう。

熱中症の症状

〇めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

〇頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う

重症になると

〇返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



熱中症の予防のポイント…チェックしてみましょう。…

- ☐ こまめに水分補給している。(のどがかわかなくても、汗をかかなくても)
- ☐ エアコン・扇風機を上手に利用している。
- ☐ シャワーやタオルで身体を冷やす。
- ☐ 部屋の温度を測っている。
- ☐ 暑い時は無理をしない。
- ☐ 涼しい服装をしている。(外出時には日傘、帽子)
- ☐ 部屋の風通しを良くしている。
- ☐ 緊急時、困った時の連絡先を確認している。等



佐世地区で すでに 熱中症が！！

5月27日午前、福祉部員さんがぽかぽか便りを持ってMさんのお宅を訪問すると、「今日は気分が悪くて吐き気がして…2回吐いたわ…ちょっと落ち着いたけど…」と言われます。その後様子が気になり数回訪問。夕方、離れて暮らしている娘さんと福祉副部員さんにも連絡し、みんなで訪問すると「寒気がする。」と苦しそうな様子。すぐに救急車を呼び病院へ搬送。病名は熱中症でした。手当てを受けすぐによくなりましたが、原因は水分をあまりとらずにこたつで横になっておられたからでは？とのこと。

福祉部員さんの訪問のタイミングの良さと、いつもと違う様子を気に留め、一人でなく皆さんに連絡して対応されたことは、とても良かったと思います。

熱中症には本当に気をつけましょう。

解答

② (一日約1000～1500mlのお茶や水を飲みましょう。)



今日の一品 ぶりのカレーソテー 焼き野菜添え

フライパンひとつで
楽々調理！



材料(2人前)

ぶり(切り身) 小2切れ
たまねぎ 小 1/2コ
グリーンアスパラガス 2本
トマト 小 1コ
A 小麦粉 大さじ1
カレー粉 小さじ 1/2
●塩・こしょう・サラダ油

作り方

- 1 ぶりは塩・こしょう各少々ぶり、茶こしを使って合わせたAを両面にまぶす。
- 2 玉ねぎは1cm厚さのくし形に切り、グリーンアスパラガスは堅い根元を取り除いて長さを半分に切る。トマトはヘタを除き、横半分に切って、中央に十文字に切り目を入れる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、ぶりを並べ、3～4分間焼いて裏返す。フライパンのあいているところにサラダ油 1/2 を足し、2の野菜を並べて焼き、焼けたものから順に取り出す。
- 4 器にぶりを盛り、焼き野菜は好みで塩・こしょう各少々をふって添える。



別冊きょうの料理より

クイズ に挑戦しましょう！

あなたはどれくらい飲んで
いらっしゃいますか？

■水分摂取が大切といいますが、では一日にどれくらい飲めばいいのでしょうか？



編集後記 やっと梅雨入り。これからは、「じめじめする。」「蒸し暑い。」「身体がだるい。」などといった毎を送ることになりそうです。好ましくないイメージが強い梅雨ですが、時には空を見上げこの雨に感謝し、雨を愛でる気持ちを持つことは発想の転換、気持ちの切り替えでこの時期楽しく過ごせるかも？プラス思考することいいことが見つかるかも… (川島)