

りっかかいだより そうふう

六花会だより 爽風

第 49 号
2017/7/24
医療法人六花会
館林記念病院
広報委員会

<http://www.rikkakai.jp>

熱中症対策

いよいよ暑い暑い館林の夏が始まりました。館林ではすでに 35℃を超えるなど今年も暑くなりそうです・・・
毎年恒例の熱中症についてお話しします。

熱中症は室温、気温、湿度が高い中での作業や運動により、体の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節が働かなくなり、体温上昇、めまい、吐き気、体のだるさ、けいれんや意識障害など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる可能性がある為注意が必要です。

熱中症を予防とした指標に「暑さ指数」があります。人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で①湿度、②輻射熱（ふくしゃねつ）、③気温の 3 つ〔正確には+風の 4 つ〕で構成されています。輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。暑さ指数の計算では湿度の影響が 7 割を占めています。

湿度、気温が高く、日差しが強く、風がない日が最も危険であることが分かります。特に御高齢の方は注意が必要です。実は生活時の発生が多く、掃除や草刈りなどの家事の時も注意が必要です。

対策は、涼しくし、こまめに水分を補給することです。いっぱい汗をかいた時は塩分の補給も大事です。しかし高血圧の方は摂り過ぎには注意が必要です。外出の際は直射日光を出来るだけ避けるようにし日傘や帽子を使用して下さい。

つらい夏を乗り越えましょう！！

新出理 副院長

夏バテ予防レシピ

夏になるとそうめんなどさっぱりしたもののばかりを食べてしまいがち。暑い夏は基礎代謝が高まりたんぱく質を多く消費するのです。そこで今回はそうめんにたんぱく質をプラスしたさっぱり豚しゃぶそうめんをご紹介します。

～豚しゃぶそうめん～

材料 (2人分)

・そうめん	2人分
・豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	250g
・青しそ	6枚
・梅干し	4個
★めんつゆ	200cc
★ポン酢	100cc
★レモン汁	大さじ



〈作り方〉

- ①青しそと種をとった梅干しをそれぞれ刻む。
- ②そうめんをゆでる。
- ③鍋にお湯を沸かし、豚しゃぶを作る。茹で上がったたら冷水につけて冷しゃぶにする。
- ④★の材料と刻んだ梅干しの半分を混ぜ、そこに冷しゃぶを入れて和える。
- ⑤茹でたそうめんを冷水で冷やし、よく水気を切ったら器に盛り、④をかける。その上に刻んだしそと残りの梅干しをのせたら完成。

疲労回復にはたんぱく質とビタミン B1 が必要！

豚肉にはビタミン B1 が豊富に含まれています。

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果だけでなく、胃を刺激して食欲を促進させる働きがあります。

・つけない 〈食中毒予防の3原則〉

食中毒の原因となる細菌やウイルスを食品につけないようにしましょう。その一番の方法は手洗いです。調理を始める前や生肉など食材を取り扱う前後、トイレに行った後などは手を洗いましょう。

・増やさない

細菌の大半は高温多湿を好むので、常温で放置、保存せずに冷凍庫で保存すると細菌の増殖は鈍くなります。しかし、冷凍庫で保存しても細菌が死滅するわけではないので、長期保存せずに早めに食べるようにしましょう。

・やっつける

細菌を死滅させるには加熱処理が一番！細菌やウイルスは加熱することで死滅するので、生ではなく加熱調理して食べましょう。特に肉は中心温度 75℃以上 1分以上加熱すると良いです。また、包丁やまな板などの調理器具も使用後は洗浄、消毒をしましょう。

患者様やご家族様に、記念病院の近くのお店などを紹介させていただきます。

記念すべき第1弾は、当院職員もよく利用している、

洋食屋さん、dizzy

(ディジーと読みます)。

記念病院から徒歩5分もかからない場所に位置しているので、ちょっとお茶するのもいいと思います。洋食メインで、お勧め料理はグラタンとの事。

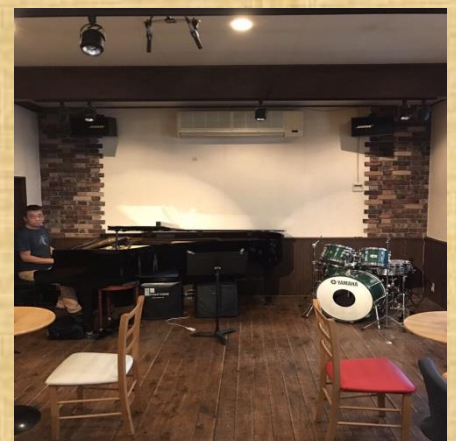
マスターはピアノとサクスをメインで演奏するミュージシャン。店内でライブをやっています。また、音楽教室も開いているそうです。



外観



落ち着いた雰囲気



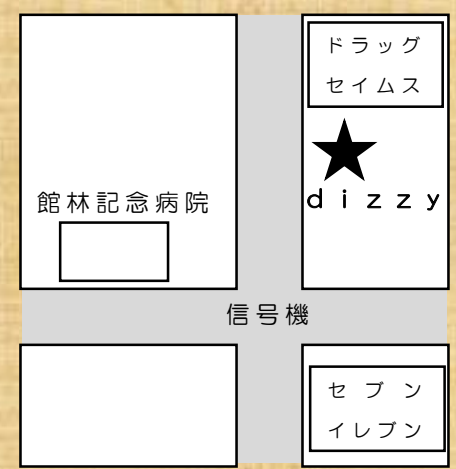
夜には演奏会も



メニュー



夏おすすめメニュー



地図

営業時間：11:30～14:30 17:30～21:00
定休日：毎週火曜・水曜

《外来診療時間のご案内》

午前・・・9：00～12：00（土曜日は9：00～11：30）
 午後・・・2：00～5：30
 ×・・・休診（休診日：日曜日・祝祭日・土曜日午後）

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一 ～11:30	堀越裕一	第1・3・5 堀越 第2・4 新出 ～11:30
	午後	大澤途代 3:00～	中村祐介 (呼吸器内科)	新出 理 3:30～	内田 聡	栗原伸公	×
内科2	午前	新出 理 ～11:30	大澤途代	新出 理 ～11:30	新出 理 ～11:30	堀江淳一 (神経内科)	×
	午後	×	×	×	×		
消化器内科	午前	別府正幸	×	別府正幸	別府正幸	別府正幸	別府正幸 ～11:30
	午後	別府正幸 3:30～		別府正幸 3:00～		別府正幸 3:30～	×
整形外科	午前 午後	宮澤 洋	宮澤 洋	宮澤 洋	×	宮澤 洋	×
皮膚科	午前	児嶋紀子	児嶋紀子	児嶋紀子	児嶋紀子	児嶋紀子	×
	午後	×	×	×	×	×	
外科	午前	新出 理 ～11:00	×	新出 理 ～11:00	新出 理 ～11:00	×	×
	午後	×		×	×		
眼科	午前	中野佳希	×	中野佳希	×	中野佳希	×
	午後	×		×		×	
禁煙	午前	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一 新出 理 ～11:30	堀越裕一	第1・3・5 堀越
		新出 理		新出 理			第2・4 新出 ～11:30
	午後	×	中村祐介	新出 理 3:30～	×	×	×

※初診時や、保険証が変わった時は、継続して受診されている場合でも
 月初めの受診時は必ず保険証を提出してください。 医事課

内田写真館

コーギー日光の清流で涼む☆

