

## 熱中症対策

副院長 新出

いよいよ暑い暑い館林の夏が始まりました。今までの日本での最高気温は四万十市の41℃です。館林は最高気温が40.9℃で2位です。世界最高気温はイラクで58.8℃だそうです。さて本題の熱中症についてお話しします。

### 熱中症とは

熱中症は室温、気温、湿度が高い中での作業や運動により、体の成分や塩分などのバランスが崩れ、体温調整が働かなくなり、体温上昇、めまい、吐き気、体のだるさ、痙攣や意識障害など、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。

### 暑さ指数について

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、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、湿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。

### 注意

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。特にご高齢の方は注意が必要です。実は生活時の発生が多く、草刈りなどの家事の時も注意が必要です。

### 対策

対策は、涼しくし、こまめに水分を補給する事です。外出の際は直射日光を出来るだけ避けるようにし日傘を使用して下さい。つらい夏を乗り越えましょう！！

# パワープレートを導入しました！



## パワープレートとは・・・

前後・左右・上下の 3D 高速振動により筋肉を刺激・活性化し、運動効果を最大限に高めることができるマシンです。ストレッチや筋力トレーニング、スポーツ上達や健康増進、リラクゼーションなど、あらゆる目的・年齢・ライフスタイルに合わせた運動が出来ます。現在世界 100 か国以上で使用されており、日本では医療機関、スポーツジムのほか、プロサッカーチームやプロ野球球団などでも導入されています。

### こんな方にオススメ！

- ・ 短時間で効果を出したい
  - ・ 気軽に楽しく運動したい
  - ・ 筋肉を強化したい
  - ・ 脂肪が気になる
  - ・ 骨密度を上げたい
- 等

### ご利用いただけない方

- ・ 妊娠中の方
  - ・ 網膜剥離の方
  - ・ めまいの症状がある方
- 上記の他、危険を伴う症状がありますので医師に相談して下さい

## パワープレートを利用された方の声として、

- 「膝や腰の痛みが減った」
- 「歩く時のふらつきが減った」
- 「脚が軽くなった」
- 「体がすっきりした」

このような声を頂いています。当院のリハビリ室にもパワープレートを導入しました。興味のある方は整形外科や内科を受診の際、お気軽に医師にご相談ください

# 夏バテ予防レシピ

## <豚ヒレ南蛮>

### 材料(二人分)

- 豚ヒレ肉 200g
- 卵 1個
- 【甘酢だれ】
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 【タルタルソース】
- ゆで卵(みじん切り) 1個
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- マヨネーズ 大さじ3
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- レモン汁 大さじ1
- 塩コショウ
- 粉パセリ 適量
- 【付け合せ】
- トマト
- レタス
- 小麦粉
- 揚げ油



### 作り方

- 1、豚ヒレ肉に塩コショウを振る
- 2、【甘酢だれ】をバットに合わせる。【タルタルソース】の材料を合わせておく。
- 3、1に小麦粉をまぶし、卵を溶いてたっぷりとかくぐらせる。
- 4、揚げ油で揚げて、油をきって【甘酢だれ】につける。
- 5、付け合せとともに皿に盛り、【タルタルソース】をかける。

## ～一口メモ～

ご飯やパン、麺などの炭水化物は、体内で消化され筋肉や肝臓でエネルギーに変えられます。この時に必要なのが豚肉や豆類に多く含まれる、ビタミン B1。糖質をエネルギーに変えるのをサポートする栄養素です。

夏場は特に麺類だけで済ませてしまうことが多くありませんか？いくら炭水化物だけをとってもエネルギーになりきらなくなってしまう。夏バテはこうしてエネルギー不足が原因の一つとして考えられています。レシピではビタミン B1 の多い豚ヒレ肉を使用しました。お酢は唾液や胃液の分泌が促進し、消化吸収をよくしてくれます。さらに酢酸やクエン酸が疲労物質である乳酸を分解し、疲労回復を促します。タルタルソースもヨーグルトを入れることでさっぱり仕上がります。

## 医師のご紹介

平成 28 年 4 月より当院で診療をさせて頂いております。

### 大澤途代（循環器内科）

外来：月（午後 3：00～5：30）

金（午前 9：00～11：30）を担当しています。

よろしくお願い致します。

		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	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	塚原由佳 (神経内科)	新出 理 ～11:30	新出 理 ～11:30	大澤途代	×
	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	宮澤 洋	宮澤 洋	宮澤 洋	×	宮澤 洋	×
	午後						
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	堀越裕一	第1・3・5 堀越
		新出 理		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