

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血は、病気やけがの治療で血液を必要としている患者さんに、無償で自分の血液を提供し、人の命を助けるボランティアです。がんなどの治療や事故により必要となる輸血用血液は、すべて善意あるみなさんからの献血で得られた血液でまかなわれています。皆さんの継続的なご協力をお願いします。

献血実施場所	実施日
福島県赤十字血液センター (福島市永井川字北原田17)	土曜日～木曜日(金曜日定休) (400ml・200ml) 午前9時～午前11時30分 / 午後0時45分～午後5時 (成分献血) 午前9時～午前11時30分 / 午後0時45分～午後4時30分 予約フリーダイヤル ☎ 0120-12-9915

※国見町 献血予定日 9月23日(水) (詳細は広報くみに8月号でご案内します)

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

「きゅうりと油揚げの和え物」



【作り方】

- きゅうりは4～5cm長さに切って縦半分にカットし、さらに3等分くらいに切って、塩をふってもんでおく。
- 油揚げはアミで焼いて(ウラ・オモテ)、縦半分に切り、さらに6～7mmくらいの細切りにする。
- ボウルに水気を切った①と②、ごま油、だし醤油、好みで七味唐辛子を入れ、よく混ぜたら完成。

【材料】

きゅうり……………3～4本
油揚げ……………1枚

◎調味料

ごま油……………大さじ1
だし醤油……………大さじ1
塩……………少々
七味唐辛子……………少々

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

賢くきゅうりでカリウム摂取！

きゅうりは、カリウムを多く含み、余分な塩分を排出し、むくみを軽減したり、血圧を下げたりする作用があります。ビタミンCも多く含み、体の酸化を防ぐ、肌や粘膜の健康維持に効果があります。

これからの時期は暑さが続きます。旬の野菜を食べて、健康維持につなげましょう。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第56回】

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。熱中症、脱水症に十分注意してお過ごしください。夏は高温多湿となり、最も細菌性食中毒が発生しやすい時期です。食中毒の原因は、1位アニサキス(魚の寄生虫:通年)、2位ノロウイルス(ウイルス:冬)、3位カンピロバクター(細菌:7～9月)です。食中毒の予防は、①つけない(手洗い、清潔な調理器具)、②ふやさない(低温保管、早めに食べる)、③やっつける(加熱、消毒)、④食べない(自然毒:毒キノコ、フグ)です。

食中毒の症状は、原因によって異なります。食中毒かなと疑ったら、医療機関を受診してください。薬を服用する場合は、医師の診断の元、服用することが大切です。

ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

～ 梅雨時の熱中症対策！ ～

7月は熱中症予防強化月間です。東北南部では、平年7月下旬まで梅雨の時期がづくため、湿度が高い時期の熱中症にも注意が必要です。



○ 湿度が高いと体に熱がこもりやすい

人の体は、汗をかくことで体温を調節しています。汗が蒸発する時の気化熱で体の熱も奪い体温を下げていますが、湿度が高いと洗濯物が乾きにくいと同じように汗は蒸発しにくくなり、体にこもった熱を外に出すことができなくなります。

○ 気温だけでなく湿度も意識して熱中症対策を

POINT ①

こまめな換気

部屋の湿度を下げるために、こまめに窓を開けて換気し、空気を入れ替えましょう。サーキュレーターを使用するとより効果的です。また、除湿器やエアコンの除湿機能を使用することも有効です。



POINT ②

適度にゆとりのある服装

体に熱がこもらないように、袖口や襟元にゆとりのある風の通りやすい衣服を着るようにしましょう。また、衣服の生地は吸収性と速乾性に優れた綿や麻の生地がおすすめです。



○ こまめな水分補給を心がけましょう

のどの渇きを感じていなくても、1時間に1回などこまめに水分を補給しましょう。(病気の治療などにより水分制限がある方はかかりつけ医に相談をしましょう。)



○ 暑さ指数(WBGT)も参考に！

暑さ指数(WBGT)は気温・湿度・輻射熱から熱中症リスクを判断する指標の一つで環境省の熱中症予防サイトで公表しています。自分の環境の暑さ指数を把握して、熱中症のリスクを低減しましょう。右の二次元コードから環境省の熱中症予防情報サイトにアクセスが可能です。また、町ホームページにも熱中症予防について掲載していますので、ご覧ください。



熱中症予防情報サイト



町HP(熱中症予防)



伊達地域で活躍する医師から「健康ひと言アドバイス」

健康な腎臓を守るための生活習慣と検診のすすめ

慢性腎臓病は自覚なく進むため、早期発見が鍵です。毎年検診を受け尿検査と腎機能チェックを習慣にしましょう。血圧管理や減塩などの生活習慣改善で腎臓を守りましょう。気になる症状があれば早めに受診することをお勧めします。

(医) すぎき医院 佐藤正 先生