

夏を楽しむ、その前に。～感染症から身を守りましょう～

夏休み期間中は、帰省や旅行、イベント等で人との交流が増え感染が広がりやすい時期です。また、夏は暑さで身体が弱り免疫力が下がりがやすくなります。感染が疑われるような症状がみられた時には、まずかかりつけ医にご相談ください。判断に迷う場合は、下記の救急・電話相談をご活用ください。

万が一、体調がすぐれないときは

●福島県救急電話相談 …… ☎ # 7119
急な病気やけが、応急手当の方法、受診等の案内など
繋がらないときは ☎ 524-3020 (毎日 24 時間受付)

●子どもの救急相談 …… ☎ # 8000
夜間、子どもの体調が悪くなったときの対処方法や受診可能な医療機関の案内など
繋がらないときは ☎ 521-3790 (毎日午後 6 時～翌朝 8 時)

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る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！

「ばたもち」～お盆に伝統料理を～



【作り方】

- ① もち米 8：うるち米 2 の割合で炊く。
- ② 砂糖と塩少々を加えた湯で、小豆を煮る。
- ③ 解凍した枝豆と塩、砂糖をフードプロセッサーに入れ、細くなるまで回す。
- ④ すりゴマに塩と砂糖を加え味付けする。
- ⑤ ①の米を丸め、それぞれに、きな粉や ②③④ を付ける。

【材料】
◎もち米
◎うるち米
◎小豆
◎枝豆
◎きな粉
◎すりゴマ
◎調味料：砂糖、塩

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

食物繊維で腸内環境を改善！

季節によって「おはぎ」とも言われるばたもち。小豆は、食物繊維やたんぱく質、ミネラル、ポリフェノールなど多くの栄養素を含みます。食物繊維は腸内環境を整え便通を促すため、冷たい飲み物やそうめんなど炭水化物中心の食事が増えやすい夏にこそおすすめです。お盆の時期、ご家族が集まるときに皆さんでいただくのもいいですね。



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 57 回】

今年の猛暑日は、何日になるか？暑さで、夏休みの旅行予約が減少しているそうです。福島の気温は、日本のトップクラスですので、体調管理に十分注意してください。

また、夏の午後には雷が発生しやすく、雨が降らなくても、雷鳴が聞こえたり、真っ黒な雲が近づいて来たりした場合は、直ちに鉄筋コンクリートの建物や自動車内などに避難してください。開けた場所、木の近くは非常に危険です。家の中では、電気器具、壁から 1 m 以上離れ、危険から身体を守りましょう。米国では「30-30 ルール」が提唱されており、稲妻から雷鳴までが 30 秒以内の場合は直ちに避難、最後の雷鳴から 30 分間、音が聞こえなくなるまで、屋外での活動を控えるという内容です。参考にしてください。

ほけんだより

— Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783
✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

福島県後期高齢者歯科口腔健康診査受診のお知らせ

福島県後期高齢者医療広域連合では、以下の内容で歯科口腔健康診査を実施します。歯や口腔の機能が低下すると、今までどおりの食事や会話ができなくなるなど、健康に大きな影響を与えます。**健診費用は無料**ですので、ぜひこの機会に受診ください。**対象者の方には案内状兼受診券等を 5 月下旬に送付しております。**

- 対象者 75 歳（昭和 25 年 4 月 1 日～昭和 26 年 3 月 31 日までに生まれた方）
80 歳（昭和 20 年 4 月 1 日～昭和 21 年 3 月 31 日までに生まれた方）
- 健診期間 11 月 30 日(日)まで
- 健診内容 ① 問診 ② 口腔内診査 ③ 口腔機能検査
- 受診方法 広域連合から送付する実施医療機関一覧に掲載している歯科医院に直接予約後に受診
- 持ち物 受診券、保険証等（マイナ保険証、資格確認書）
- 問い合わせ 歯科口腔健診コールセンター ☎ 0120-949-318 (午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分(土日祝除く))

※長期入院者や施設入居者は対象外

見直そう！重複・頻回受診、重複・多剤投薬

町では、健康保持及び医療費の適正化を図るため、「重複・頻回受診」「重複・多剤投薬」に該当する方への受診指導を行っています。保健師または看護師が個別訪問をして、健康状態や生活状況を確認するとともに、適切な受診や投薬などの健康相談を行います。ご協力をお願いします。

○ **重複受診**：ひと月に同一傷病で 2 か所以上の医療機関を受診している方 ○ **頻回受診**：ひと月に同一傷病で同一診療科目に概ね 15 回以上通院している方 ○ **重複投薬**：同一月内に同系の薬が複数の医療機関で処方されている方 ○ **多剤投薬**：同一月内に 10 種類以上（後期高齢者は 15 種類以上）の薬を処方されている方 ○ **睡眠薬対策**：睡眠薬が処方されており、転倒などのリスクが高い方

お盆明けの熱中症予防について

お盆休み前に暑さに慣れたつもりでも、長期のお休みで、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすくなり、お盆明けの活動で熱中症になりやすくなります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも注意が必要です。連休前と同じペースで活動するのではなく、無理をせず徐々に体を慣らしていくよう心がけましょう。

＼ 熱中症予防 POINT ／

- POINT1** 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節しましょう
- POINT2** 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用しましょう
- POINT3** 喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れないようにしましょう
- POINT4** 周りの人にも気を配り、声をかけあって熱中症を予防しましょう。特に子どもや高齢者などの熱中症になりやすい人への声かけは積極的に行いましょう

気温や湿度が高い中で「手足がしびれる」「めまいがする」「立ちくらみがある」などの症状は熱中症である可能性があります。そういう時は早めに休憩し、水分補給をしましょう。症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。