



じゃが
じゃが

健康通信

問 / 医療介護課介護保険係
☎72-0333(内線510・511)

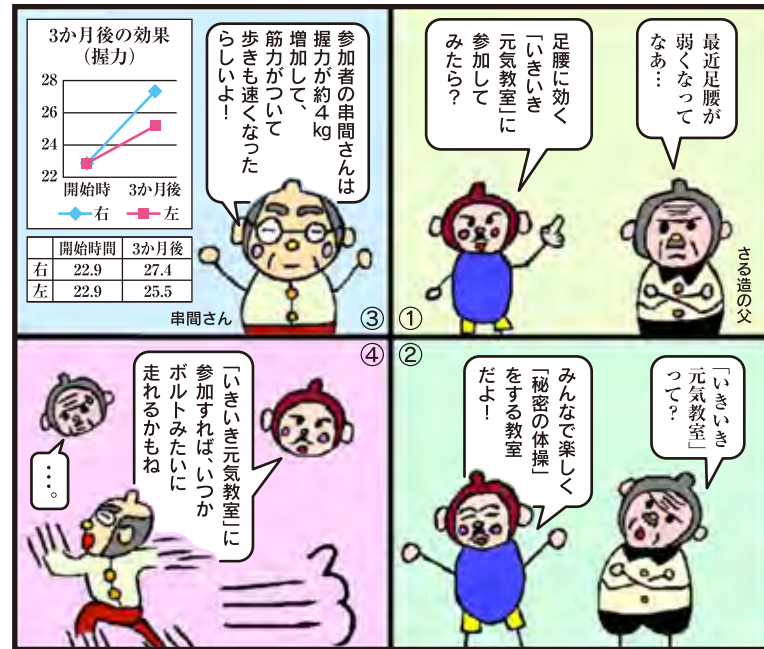
いきいき元気であるために
「いきいき元気教室」知ってる？

高齢社会の今、自分の健康は自分で維持し、できるだけ介護を必要とせずに、いつまでも自分らしい生活を送りたいものです。このため、本市では地域で行う介護予防として「いきいき元気教室」を開催しています。この教室は、いつでも元気でしたい人が近くの公民館などに週1回集まって、みんなで楽しく、「秘密の体操」を行う自主教室です。最初の1カ月間だけ

市職員がサポートを行います。体操開始から、「お布団の上げ下ろしも楽にできるようになった」「シルバーカーを使わなくなった」といった効果も表れています。

現在、すでに21自治会でこの教室が開催されており、他の自治会からも教室立ち上げの要望がきています。「やってみたい」「まずは説明だけでも」という自治会がありましたら、ぜひご連絡ください。みんなでいきいき元気になりましょう。

「秘密の体操で、いきいき元気！」



健康
マメ知識

総合診療科は多様なニーズにお応えします！

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色々なギモンにお答えします！

健康
Q&A

Q.1 総合診療科と内科の違いって？

A 総合診療科は内科の枠を超えて診療を行います。手足のしびれだったら筋骨格的な背景も含めて診察します。

Q.2 総合診療科の待ち時間が長いのですが

A 申し訳ありません。情報収集や診察の幅が広いのでどうしても時間がかかります。前もって症状経過などをメモにいただけると非常に助かります。

Q.3 総合診療科では手術もしますか？

A 患者さんにとって最良を目指しますので、専門家にお願いすべき手術は専門家に紹介し、私共で十分対応可能なものは総合診療科で実施します。

Q.4 学生さんが多いですね

A 串間市民病院は宮崎大学医学部の教育拠点として多くの学生が実習をさせていただきます。彼らの偏りのない目や診察で我々が気付かされることも多くあります。ぜひ皆さまの教育への参加をお願いいたします。

食生活改善で体いきいき / 食改レシピ

Vol.04 野菜たっぷりチキン南蛮

暑い夏にさっぱり！だけど栄養はたっぷり☆
野菜の量はお好みで増やしてもOK！

■材料(6人分)

- 鶏むね肉 400g
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 1個分
- 塩 少々
- こしょう 少々
- たまねぎ 1個
- 赤ピーマン 1個
- きゅうり 1本
- カイワレ大根 1パック
- レモン薄切り 6枚
- A 酢 200ml
- さとう 大さじ4
- みりん 大さじ1と1/3
- しょうゆ 大さじ1と1/3
- 塩 小さじ1/2



【作り方】

- たまねぎは薄切り、赤ピーマン、きゅうりは千切りにして耐熱の容器にいれておく。
- Aを鍋に入れて沸騰させ、熱いまま①に入れる。
- 鶏肉は軽く包丁を入れ開くようにして厚みを調整し、ラップではさみ、すりこぎなどで肉を叩いて5mm程度の厚さにする。3等分に切り、塩、こしょうをふる。
- 小麦粉をザルに入れて、パッパッと③の上からふる。(上下)とき卵をくぐらせて、160～170℃の油で片面3～4分ずつ中まで火が通り、両面がきつね色になるまで揚げる。
- ④が熱いうちに②にくぐらせ、食べやすい大きさに切って器に盛り、漬け込んだ野菜を上のにせ、カイワレ大根とレモンを飾る。

Doctor's コラム



総合診療科
みうら たく
三浦 拓先生

串間市民の皆さま、今年4月から総合診療科勤務の三浦と申します。2015年4月～9月も勤務していましたので、「ただいま」と言わせていただきます。

さて、夏も盛り、暑い日々が続きます。普段病院にかからない方も「熱中症」は耳なじみがあるかと思いますが、この熱中症、程度はさまざまですが時には死に至る、そんな怖い病気でもあります。熱中症予防については

- たつぷり水分と程よい塩分
- 適度な休憩(木陰など)
- 温度環境の調整(室内であれば)

など耳にタコができるくらいの情報が皆さんには届いているかと思います。

でも、もっと大事なことは、「気にすること」だったりします。熱中症が起きそうと気付かなければ、対策をして出かけるなんてできません。エアコンを効かせて眠るなんてできません。

夏が暑いのは皆さんご承知とは思いますが、では今日の湿度はいくつでしょう。お住まいの地

域、作業される場所によりさまざまだと思います。熱中症ではこの「湿度」がとても重要な意味を持ちます。

「WBGT (Wet-Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度))」というものがあります。1954年に米国海兵隊で熱中症発症予測のために考案されました。詳細には触れませんが、

- 気温・湿度・輻射熱 (物体からの熱)

が計算の要素となり、実は「湿度」が7割の影響を与えます。国際的にはこのWBGTをもとに「長距離走の禁止」などの判断がなされ、熱中症の予防が図られます。日本でも「暑さ指数」などの名称で気象庁から周知されています。つまり「湿度」が熱中症予防においてとても重要ということなのです。

湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、身体を冷やすという本来の役目が果たせません。「気温35℃、湿度40%」より「気温30℃、湿度90%」の方がはるかに危険なのです。でも、知らなければ、朝の予報で「今日は30℃か、まあまあね」と対策なしで屋外の活動に出てしまつても知れませんが、皆さん、ぜひ「湿度」や「暑さ指数」を「気にする」ようにしましう！