



地域に根差して53年 since 1969



2023年5月号

Hatta Medical News



5/8以降、5類になる新型コロナウイルス感染症、感染症法での扱いは変わりますが、新型コロナウイルスが変わったわけではありませんので、当院では感染症外来を継続します。引き続き、状況を考えての個人の感染対策をお願いします。

さて、今年4月中旬にもかかわらず、気温30度になるなど、季節外れの暑さを経験しました。特に小児や高齢者は、熱中症に注意するシーズンが一足早くやってきたようです。そこで今号は熱中症の基本対策についてお伝えします。

毎回好評のYoshikoのササッとできるお手軽レシピは、マイサイズを用いた美味しいカレーを紹介します。

スタッフ便りは、受付・事務の西村由香さんです。院長の幼稚園時代からの幼馴染です。最近お子様が結婚されたとか、楽しそうなお写真をくださいました(^\u20d7^)

5/6/7/8月休診

5/3~5/7 医院休診

5/16 一郎Dr休診

6/9夜、6/10医院休診

7/15-18 医院休診

8/10-17 医院休診

熱中症の基本と対策

知っておきたい 热中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典:「東京都による亡命者・人口動態統計2019年」厚生労働省

**高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。**

おすすめの対策

異常気象なのか、4月中旬に気温30度近くになり、今年の夏はどうなるんだろう?と不安に思っておられる方も多いと思います。熱中症は真夏に多いと思っておられる方がおられるかもしれません、実は、初夏に多いのです。暑さに慣れていないと、汗を上手にかけない、必要以上に汗に塩分が出てしまうといったことが初夏に多い原因と言われています。上段に厚労省からの資料を引用しました。熱中症の約8割が高齢者であること、また半数以上が屋外ではなく、自宅などの屋内で発生していることも重要な点です。熱中症が怖いからと言って、家にこもって屋内での対策を間違えると熱中症になることがあります。時に最悪の事態を招くこともあります。

【熱中症の要因】

熱中症は、環境、体の状態、行動に影響されます。環境は先述の通りですが、体の状態としては、寝不足やたんぱく質摂取不足、糖尿病（血糖値が高い）なども影響します。また行動としては、慣れない作業を頑張った、室内の換気不足で湿度上昇、水分や塩分の摂り方が不適切、などが影響します。

重要な対策は、色々ありますが、特に水分や塩分摂取と湿度対策についてお伝えします。水分は、のどが渴いていなくても、尿の色が濃いなら脱水ですから、積極的に飲みましょう！アルコールやコーヒー、緑茶は利尿作用のため、余計に脱水になるので注意してください。汗をかいた時には、塩飴やお味噌汁で塩分を補充しましょう！ただし、汗もかいていないのに、TVを見て熱中症と勘違いして、OS1などの経口補水液を飲んで、心不全や足がむくむ方がおられるので、注意が必要です。

次にお勧めなのは、写真のような湿度計付きの温度計を置くことです。暑さ指数(WBGT)って、ご存知ですか？暑さ指数を元に熱中症アラートが発令されます。暑さ指数は、湿度が大きく影響しますので、湿度と室温を見て、特に注意が必要な日を見分けることも実践しましょう！詳細は、以下のサイトをご覗ください。

[環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数
\(env.go.jp\)](http://env.go.jp)





Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 35

Vol 35 レトルトカレーのアレンジレシピ

○新芽吹き出す春の食材筍のカレー○

冬の間にたまたまエネルギーを全身に巡らせる季節ですが、ただ、温暖差が大きく体の状態が乱れやすくなります。そんな時は、規則正しい生活、睡眠、食事に運動をして気分転換してみましょう。

春の旬の食材には、芳香・辛味があり、昂りやすい神経を鎮める働きもあります。筍・たらの芽・山椒・ウド・ふき・セロリ・アスパラガスなど・・

その中でも、筍は種類が多く、3月-5月は太くて柔らかい孟宗竹、その後シャキシャキ感のある破竹、また6月頃にはよくメンマに使われる真竹があります。また、山椒の葉のさわやかな香りも、他の味を引き立ててくれますし、筍との相性も抜群です。

筍の水煮はスーパーでは常時置かれていますが、この季節ならではの採れたてのおいしい筍を味わってはいかがでしょう。

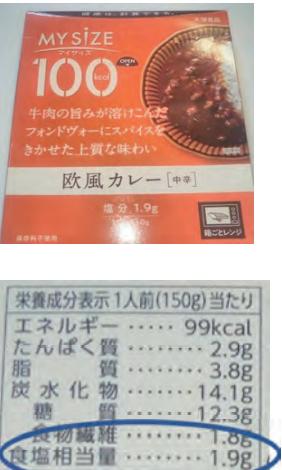
材料・分量 2人分

| | |
|---------------|-------|
| 米飯 | 300g |
| MY SIZE 欧風カレー | 1箱 |
| ゆで筍 | 100g |
| 玉ねぎ | 100g |
| 牛乳 | 100cc |
| 牛肉(赤身) | 100g |
| なす | 100g |
| トマト | 150g |
| オリーブオイル | 20cc |
| パセリ | 少々 |
| 塩 | 1g |
| 胡椒 | 好み |

作り方

- ①薄切りした筍・玉ねぎをオリーブオイル(15cc)でよく炒める。
- ②①にマイサイズ欧風カレー(中辛)と牛乳を加え中火で、ゆっくり混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。(冷ますと味がしみ込むのでしばらく放置し、食べる前に再加熱)
- ③トマトはサイコロ状に切る。
- ④残りのオリーブオイルで塩コショウした牛肉(赤身)をソテーして、その脂でなすもソテーする。
- ⑤ワンプレートに盛り付け、刻みパセリをかける。

| 栄養価(1人分) | |
|----------|---------|
| エネルギー | 596kcal |
| たんぱく質 | 20.1g |
| 脂質 | 22.1g |
| 食塩相当量 | 1.5g |



1食を食塩相当量2g未満で食すると
塩分管理が上手にできます。

レトルトカレーは、塩分相当量の記載があり、うまいや香辛料をプロが調整しているので便利です。
また、筍の歯触り感が、食欲を満たしてくれます。

スタッフ便り(受付・事務) 西村由香さん



昨年9/30から八田内科医院でお世話になっている、西村由香と申します。八田内科医院は幼少期からかかりつけ医で、一郎先生の代から診ていただいています。医院長とは同じ年。幼稚園から中学校まで同じだったので、沢山弱みを握っています…笑
昨秋に診察して頂いた際に、前職を辞めた話をすると「うちで働いて」とお声掛け頂きました。その後受付のお仕事をお手伝いさせて頂き、あつという間に2ヶ月が経ちました。未経験の職種で、患者様のお名前とお顔を覚えるのに時間が掛かってしまったり、数々のご無礼をお許し下さい。それでも患者様やスタッフの温かいお人柄に支えられて、毎日働くことが出来ています。本当にありがとうございます。



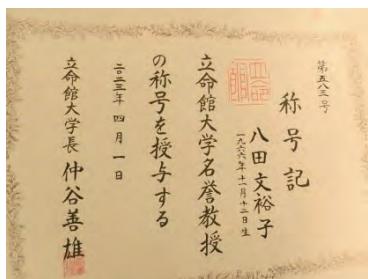
先日、4/15に長女が式を挙げました。写真は、私の宝物3人の子ども達です。孫も2人います。孫の写真は次回、また見て下さい。

これからも、患者様の為、八田内科医院の為にお力になれる様に日々努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

ふゆこ先生が立命館大学 名誉教授に



ふゆこ先生が、今年3月に立命館大学を退職されました。24年間に亘り、立命館大学の学生や職員の健康を守る仕事を頑張ってこられました。八田内科医院の仕事もフルにこなしておられたので、少し体を癒してください(^▽^)



*名誉教授とは、大学教授として一定の年限を勤めた者、または、特に学術上貢献のあった者に退職後与えられる称号。
(コトバンクより引用)