

☆けんこうONLine☆

2017年7月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

脳卒中は予防が大切

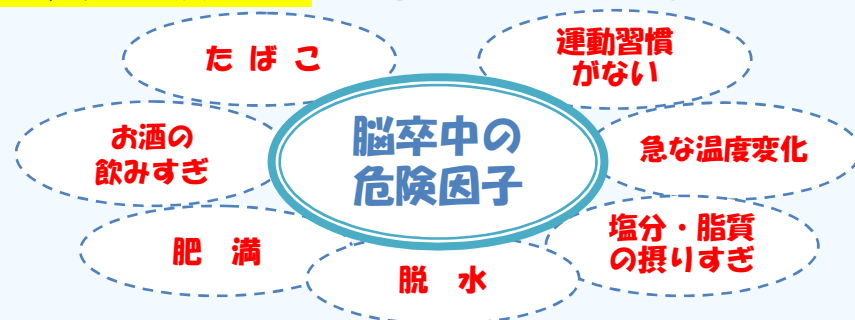
脳卒中の「卒中」とは、「突然起こる」という意味で、脳の血管がつまる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血・くも膜下出血があります。

滋賀県脳卒中データセンターによりますと、甲賀市・湖南市の年間の脳卒中の発症者は約 300 人前後であり、全国では約 29 万人と推計されているところです。

脳卒中は、一度発症すると、その後後遺症が残る可能性の高い病気であり、介護が必要となる原因の第1位となっており、全体の約4割を占めています。

いつまでも元気で自立した生活を送るために、脳卒中の予防を心がけましょう。

《脳卒中の危険因子》 できるだけ避けましょう



脳卒中を疑う以下のような症状があれば、すぐに救急車を！！

～できるだけ早く治療を受けることが
後遺症を少なくすることにつながります～

- ◆ 片方の手足・顔半分の麻痺、しびれ
- ◆ ロレツがまわらない、言葉が出ない、
- ◆ 歩けない、ふらふらする、力はあるのに立てない
- ◆ 物が二つに見える、視野の半分がかける
- ◆ 経験したことのない激しい頭痛

熱中症に気を付けて！

○熱中症は、夏期を中心に幅広い時期で発生しますが、特に7月～8月に集中しています。熱中症を正しく理解し予防に努めましょう

★こんな日には熱中症に注意！

突然の猛暑日 猛暑日・熱帯夜
風が弱い 残暑が厳しい
湿度70%以上になった日（23～26℃でも…）

○熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)！！
高齢者や子どもは特に注意が必要です！

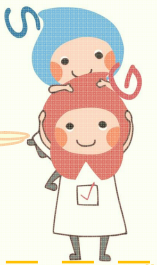
- (高齢者) ・体内の水分が不足しがち
 ・暑さに対する感覚機能、身体の調整機能が低下
(子ども) ・体温の調整能力が未発達

体の異常発生！

めまい、手足のしびれ
筋肉痛、吐き気など

* 涼しい場所へ
* 身体を冷やす
* 水分補給

自力で水が飲めない、意識がない場合等は
すぐに救急車を呼びましょう！！

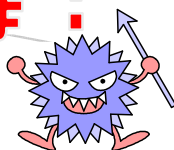


○予防するには？

- * 暑さを避ける
涼しい服装、帽子や日傘の使用、日陰を利用、扇風機やエアコンで温度を調整する等を心がけましょう。
- * こまめに水分補給をする
のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分等を補給しましょう。
- * 緊急時の連絡先を確認しておく。
あらかじめ、病院・診療所等の所在地や連絡先を確認しておきましょう。

ストップ・ザ・食中毒！

～ 8月は食品衛生月間です ～



滋賀県では8月1日から31日までの1か月間を「食品衛生月間」とし、食中毒の発生を防ぐため、食品の取扱いに注意するよう呼びかけています。

食中毒は、食品等に含まれた、または付着した微生物、化学物質、自然毒など、体に有害な物を食べることによって起こります。

夏の暑い時期には、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が増えやすくなり、全国的に食中毒事件が多発し、多くの患者が出ています。当所管内でも5月に甲賀市で腸管出血性大腸菌による食中毒が発生しています。

食中毒を予防するため、次の3原則を徹底しましょう。

食中毒予防の3原則

1. 「つけない」（清潔）

- 手洗いは石けんを用いてこまめに行い、使い捨て手袋を着用しましょう。
- 下痢、おう吐等の症状や手指に傷のある時は、調理は控えましょう。

2. 「ふやさない」（迅速、冷却）

- 保冷（冷蔵）は10℃以下、保温は65℃以上で行いましょう。
- 手早く調理し、調理後はできるだけ早く食べましょう。

3. 「やっつける」（殺菌）

- 食品の中心部を75℃で1分間以上、十分に加熱しましょう。
（カキなどの二枚貝は、85℃～90℃で90秒間以上加熱しましょう。）



期間中には、当所で食中毒予防のための啓発事業を実施する予定です。食品衛生について考えてみる機会にはいかがでしょうか。

平成29年度

「甲賀保健所アルコール相談」のご案内

甲賀保健所では、保健師やアルコール専門医師による相談を実施しています。相談は秘密厳守です。

予約制ですので、まずはお電話ください。

○日時：① 保健師による相談（随時）

② 専門医師による相談

【日程】 6月16日(金) 7月20日(木)

9月14日(木)※ 10月13日(金)

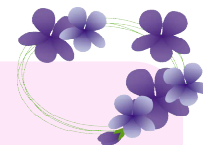
H30年1月11日(木)※ H30年2月16日(金)

【時間】14:00～16:30（※9月と1月は10時～12時）

○費用：無料

○場所：甲賀保健所（甲賀市水口町水口6200）

○お問い合わせ：電話 0748-63-6148



～簡単に作れます。食欲がない時は冷たく冷やして～

レンジでトロトロなすのイタリアン

★材料（4人分）★

- なす...320g（中4本）
- プチトマト...120g（8個）
- にんにく...6g（1片）
- オリーブオイル...16g（小さじ4）
- 乾燥バジル...適量
- 塩...2g
- 黒コショウ...少々
- タバスコ...適量



★作り方★

- ① なすはヘタを取り、皮をむき、縦に4等分し、食べやすい大きさの乱切りにし、水につけてアクを抜く。
- ② プチトマトは横に半分に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 耐熱容器に、水気を切った茄子、プチトマト、にんにくのみじん切りを入れオリーブオイルをかけてよく混ぜる。かるくラップをかけ、電子レンジで7分加熱、取り出して、柔らかくなっていないければ一度混ぜて、再加熱する。
- ④ 柔らかくなったならバジルを加えてよく混ぜ、塩、こしょうで調味する。お好みでタバスコを振る。

★栄養価（1人分）★

- 1杯 - : 66kcal たんぱく質 : 1.3g 脂質 : 4.1g 加ゆみ : 19mg 食塩 : 0.5g
- ♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪