

熱中症に注意しましょう!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを指します。屋外だけでなく室内で何もしていない状態でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

熱中症の症状…○めまい 立ちくらみ

- 手足のしびれ ○筋肉のこむら返り
- 気分が悪い ○頭痛 ○吐き気 嘔吐
- 倦怠感 虚脱感 ○いつもと様子が違う

※重症の場合…○返事がおかしい ○意識消失

- けいれん ○からだが熱い

からだの蓄熱を避けるために…

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- 保冷材、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

室内では…○扇風機やエアコンで温度を調節

- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



外出時には…○日傘や帽子の着用 ○日陰の利用、こまめな休憩 ○天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する

熱中症が疑われる人を見かけたら

○エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる ○衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など) ○水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する

※自分で飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

※節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

胃がん検診(胃カメラ検査)のお知らせ

町では、以下のとおり胃がん検診(内視鏡検査)を実施します。受診を希望される方は保健センターまでお申し込みください。

■対象になる方

- ①50歳以上で今年度偶数年齢になる方
- ②総合検診で胃がん検診(バリウム検査)を受けていない方、または受ける予定のない方
- ③胃の病気や治療をしていない方

■自己負担 1,000円(受診の際、医療機関でお支払いいただきます。)

■実施医療機関 高野病院

いわき市内の指定医療機関

■申込み締め切り 7月29日(金)まで
(後日受診録を送付いたします。)

■実施期間 10月~11月

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申し込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	7/3(日)、7/10(日)、 7/24(日)、8/7(日)、 8/14(日)	7/17(日)、7/18(月)、 7/31(日)、8/11(木)
診察時間	午前9時~午後3時	午前9時~午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

心の相談会

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和4年 **7月14日(木)**
8月24日(水)

午前10時~正午

場所：広野町 保健センター

問 ☎0240-27-3040

献血のご協力お願い

下記のとおり献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

■日時 7月15日(金)

午前9時~正午

■場所 広野町役場駐車場

■献血できる方

- *年齢 男性17歳から69歳まで
女性18歳から69歳まで
(ただし、65歳以上の方は60歳から64歳
の間に献血の経験がある方)
- *体重 男女とも50kg以上

■献血できない方

- *妊娠中または6ヶ月以内に出産された方
- *有熱者、その他の疾病にかかっている方、健康のすぐれない方

- *外傷のある方
- *帰国後4週間以内の方
- *年間総献血量が男性1,200mlを超えている方
女性800mlを超えている方
- *前回の献血から
400ml献血の場合
男性12週間以内の方 女性16週間以内の方
200ml献血の場合 4週間以内の方

■その他

- *採血の前に医師が問診しますので、質問等があればご相談ください。
- *初めて献血される方は本人確認のため、身分証明書(免許証等)の提示をお願いします。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

食改さんのおすすめレシピ vol.4

鶏ささみの柔らか照り焼き

●材料(4人分)

- 鶏ささみ…6本
- 酒…大さじ1/2
- マヨネーズ…大さじ1
- 赤パプリカ…1/2個
- 小ねぎ…3本
- 片栗粉…大さじ3
- ごま油…小さじ2
- サニーレタス…4枚
- 【A】
めんつゆ…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ1
- 酢…大さじ1と1/2

●作り方

- ①ささみはタテ中央に切り目を入れて開き、そぎ切りにする。ポリ袋に入れて酒・マヨネーズを加えて優しくもみ15分ほど置く。
- ②パプリカは1cm幅に切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ささみに片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにごま油をひき、ささみを並べフタをして、中火で焼き色をつける。裏返したらパプリカをささみにのせ、フタをしてさらに1分程蒸し焼きにする。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、④を加えて、小ねぎもせ、全体が絡めるように中火で炒める。

ひとこと 下味にマヨネーズを使うことで、鶏ささみが驚きのやわらかさに!!



エネルギー 192kcal / 塩分 1.1g

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

トマトと生姜のさっぱりスープ

●材料(4人分)

- トマト…200g(1個)
- 生姜…15g(1片)
- 長ねぎ…25g(1/4本)
- しいたけ…2枚
- 溶き卵…1個
- ごま油…大さじ1/2
- 水…500ml
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- しょう油…小さじ2

●作り方

- ①トマトは一口大に切る。生姜は千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、生姜・長ねぎを炒め香りが出てきたら、しいたけを加えて軽く炒め、水を加える。
- ③②に鶏がらスープの素・しょう油・トマトを加え沸騰したら、溶き卵を鍋糸に流し入れ、再び沸騰したら火を止めそと混ぜる。



エネルギー 48kcal / 塩分 0.8g

ひとこと 野菜ときのこの風味やうま味が美味しいスープです。