

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

### 熱中症対策は万全ですか？

いよいよ8月に入り、夏本番です。熱中症は6月頃から起こり始め、8月にピークを迎えます。熱中症の予防法を知り、適切な対応をしましょう。

#### 熱中症になる理由

人は暑い時、汗をかくことで体温を調整していますが、水分や塩分補給をせず、汗をかき続けると脱水状態になり体液バランスが崩れてしまいます。その際に、体にあらわれるさまざまな症状をまとめて熱中症といます。

#### 気をつけるポイント

▼気温・湿度  
気温30℃・湿度65%に達すると日常生活で熱中症の危険が高まります。

#### ▼屋外

日陰がなく、日差しや地面からの照り返しが強い場所は、特に注意が必要です。



### ★はあとびあまつり★開催

日時：平成25年8月25日(日)

午前9時～午後4時

場所：美浜町保健福祉センター  
はあとびあ

内容：バザー、水遊びコーナー、各種測定(骨密度等)、他多数

※お問い合わせ先

はあとびあまつり実行委員会

☎32-3111



☎32-3111

※お問い合わせ先  
町健康づくり課(担当:岸本)

#### ▼屋内

熱中症の約30%は屋内で起きています。台所や風呂場等は熱がこもりやすく湿度も高いので、注意が必要です。

#### 熱中症予防法

#### ▼水分・塩分補給

暑い時は気づかないうちに汗をかいて水分を失ってしまいます。喉が渇く前から意識して水分(スポーツドリンク等)をとるようにしましょう。

#### ▼服装

首元を開けたり、すそを出したりし、風通しを良くしましょう。外出の際は、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



※意識消失や混濁しているときは無理に水を飲ませず、救急車を呼びましょう。

## げんげんコーナー ～塩分控えめ、だけどおいしいレシピ～

夏は汗をかくので、一定の塩分量は必要ですが、摂りすぎない工夫も大切です！

### 今月のメニュー：鶏のからあげ彩り野菜添え



#### 【材料】

鶏もも肉…80g  
れんこん…20g  
パプリカ…20g  
おろししょうが…2g  
溶き卵…大さじ2  
小麦粉…大さじ1  
揚げ油…適量  
サラダ油…1ml+2ml  
塩…0.12g

A 粒マスタード…小さじ1  
トマケチャップ…小さじ2  
だし汁…小さじ2

塩分0.12gとはどれくらいの量でしょうか？小さじ1杯が塩5g程度なので、本当に少しの量ですね。

#### 【作り方】

- ①れんこんは5mmの厚さに切る。パプリカは5mmの太さの千切りにし、ゆでて水をきる
- ②鶏肉は4等分に切り、しょうがをまぶしてもみ、溶き卵をからめる。小麦粉を加えて混ぜ、さらにサラダ油1mlを加えて混ぜる。
- ③揚げ油を中温(約170℃)に熱し、②をカラリと揚げる。続いてレンコンをカラリと揚げる。
- ④フライパンにサラダ油2mlを熱し、パプリカを炒め、塩で調整する。③とともに器に盛り、合わせたAを添える

#### ★減塩ポイント

ケチャップはマスタードを加え、だし汁で伸ばします。塩分は抑えつつうまみたっぷりのソースに！



エネルギー144Kcal  
塩分 0.5g



## 子育て応援ボランティア大募集！！

**町** 子育て支援センターでは、子育てを応援して下さるボランティアの方を募集しています。子どもの好きな方、育児経験のある方、得意なことを役立てたい方、何かしてみたい方、あなたの余暇や得意なことを生かし、地域の子育てを応援してみませんか？



↑子育て応援ボランティアの皆さん  
雨の中、花苗を植えてくださいました

活動は、子育て支援センター周辺の花植えや草刈り、折り紙作りや焼き芋パーティー、クリスマス会等にも参加していただいています。その他にも、イベント時の託児、壁飾りや玩具の制作、写真や押し花の展示等、どんなことでもかまいませんので、「こんなことはどうだろう？」と提案がありましたら、子育て支援センターまでお話しください。

ボランティアに関する質問や相談は、電話またはメールにて受け付けております。お気軽にご質問ください。

町全体で地域の子どもの成長を見守っていきましょう。皆様のご参加をお待ちしております。



### ※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192

メール [kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp](mailto:kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp)



## めまい注意報

**最** 近、めまいを訴える方が急増しています。女性に多いようですが、男性も注意が必要です。

### 原因の多くは耳

めまいは、周りが回るようなめまい(回転性)と、揺れるようなめまい(浮動性)があります。どちらも、体のバランスが取れないために、船酔いをした時のように吐き気を伴う事が多いものです。しかし、どうしてこの時期にめまいが急増しているのでしょうか？

そもそも、めまいは脳の病気と思われがちですが、意外と原因は耳にある事が多いのです。耳鳴りと共に発症する方も非常によく見かけます。決して難聴の方がなるわけではなく、耳は、音を聞くという機能のほかに、体のバランスを取るといった機能も持っているために、バランスをとる機能が維持できなくなると、めまいとなって起こるのです。



### 水分・塩分摂取に心掛けましょう

耳の中のバランスは、水(体内は食塩水)が大変重要な働きをしています。もし体が塩分不足や水分不足になると、めまいが誘発されることが多くなります。気温の最高記録が何度か更新されている現代では、熱中症を発症し、その一症状としてめまいを感じている人が増えており、最近のめまい発症者の増加につながっているようです。

めまいを感じるような場合には、安静の上で、水分摂取と塩分摂取に心掛け、嘔気です水分が取れない場合等は、点滴加療などを受けると良いでしょう。

### ※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911