

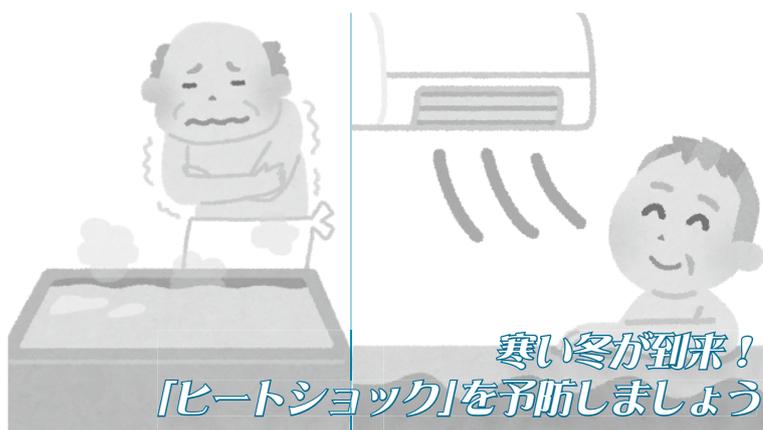
マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **20**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



寒い冬が到来!

【ヒートショック】を予防しましょう

冬本番となり、寒い日が続いていますが、この季節に起こりやすい家庭内の事故として「ヒートショック」があります。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、2011年には約1万7,000人もの方がヒートショックで亡くなり、その数は交通事故による死亡者数4,611人を大きく上回りました。

ヒートショックについて

寒いところへ行くと、ゾクッと体が震えたことはありませんか。それも軽いヒートショックです。ヒートショックの症状には、立ちくらみ・めまい・血圧の低下等があります。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、熱を奪われまいとして血管が縮み血圧が上がります。そしてお湯につかると血管は広がり血圧が急に下がります。この血圧の変動により、心筋梗塞や脳卒中を起こす恐れがあります。



ヒートショックを防ぐためにできること



- ▽洗面所・脱衣所に暖房器具を置き、浴室内との温度差を小さくする。
- ▽浴槽のふたを開けたり、シャワーで浴室内を暖めたりしてから入る。
- ▽お湯の温度は38～40度、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ▽家族に声を掛けてから風呂に入り、深夜の入浴を控える。
- ▽いきなり熱いお湯に入らず、掛け湯をしてから浴槽に入る。
- ▽入浴前と入浴後はコップ1杯程度の水分補給をする。
- ▽食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすくなるため入浴を控える。

お風呂以外での注意

- 家の中全体を暖め、室内の温度差を10度以内にするのが理想です。
- ▽トイレや便座などを温かくする。
- ▽廊下やトイレに行くときは、上着を羽織ったり、厚手の靴下を履いたりする。



いもマミの
おすすめレシピ

材料	分量(5人分)
油揚げ	5枚
白菜	70g
タマネギ	50g
ニンジン	20g
シイタケ	15g
切り餅	1個
ちくわ	1本
ショウガ(チューブ)	小さじ1
(A)水	400ml
(A)顆粒だし	小さじ2
(A)醤油	大さじ1
(A)砂糖	小さじ1
(A)みりん	小さじ1
※エネルギー(121kcal)、食塩相当量(0.6g)	



ショウガで体をポカポカに♪ 「たっぷり野菜入り餅巾着」

【Point】

- ▽ショウガには体を温める効果があります!
- ▽巾着の口留めにちくわを使っているのでお子さんも安心して食べられます!

【作り方】

- ①油揚げは油抜きをし、キッチンペーパーで水気を取ってから袋状に切る。
- ②白菜、タマネギ、ニンジン、シイタケは0.5センチメートル角、切り餅は1センチメートル角、ちくわは0.5センチメートルの輪切りにする。
- ③②で切った具材とショウガを混ぜ合わせて油揚げに詰め、ちくわで口留めし巾着を作る。
- ④鍋にAと巾着を入れて火にかけ、時々煮汁をかけながら15～20分煮て出来上がり!