

健康のための

ワンポイントアドバイス



「熱中症について」

<熱中症とは>

高温・多湿や激しい運動などで生じる大量の発汗が、流れるだけで蒸発しないと、熱を放散できないため体温が著しく上昇した状態です。身体からは、水分や塩分が大量に失われることになります。

<熱中症の発生>

地球温暖化やヒートアイランド現象により、熱中症で救急搬送される人が急増しています。真夏日や熱帯夜の発生日数、日中の最高気温と関連があることが研究の結果で分かっています。救急搬送者は平成22年度では21年度の4倍に、死亡者も年々増加し、平成6年度の約100人から22年度では1,781人にも急増しています。

<熱中症弱者>

65歳以上の高齢者は重症化しやすく、死亡者の80%以上を占めるほどです。その理由として、体温調節機能の低下、種々の慢性疾患を有する人が多い、などが挙げられます。また、高齢者の体水分量は、子ども80%・成人60%に比べ50%と、脱水傾向にあることも原因の1つです。その他、子ども(体温調節機能が未発達)、肥満の人、心臓疾患や高血圧などで投薬している人や飲酒なども危険因子です。また、乳幼児では、保護者の不注意による自動車内での放置事故にも要注意です。また、男女差を見ると、男性が著しく多く、これは生活スタイルや職業などの違いによるものと考えられています。



<熱中症の予防>

- ①家の中でも室温や湿度が高いと熱中症になることがあるので、部屋の温度をこまめにチェックする。湿度計のついた温度計を準備する。
- ②室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を使う。
- ③暑い日はどの渴きを感じたら無論のこと、渴かなくても水分をこまめに補給する。
- ④高齢者は畑仕事などの際に、自分は大丈夫などという過剰な自信を捨て、無理をせず適度な休憩と水分補給をする。
- ⑤乳児は自分の意思で飲水できないこと、地面の照り返しで、大人よりも高温にさらされることを覚えておく。

とにかく、特に高齢者は、暑い日はエアコン(使うために購入したのだから)を適切に使い、水分をこまめに補給することで熱中症を予防しましょう。

<文:愛知医療学院短期大学学長 舟橋啓臣(医学博士)>

しょうかいさんおすすすめ!

健康レシピ



油揚げの茶巾煮



【作り方】

- ①油揚げは長さを半分にして袋状に開き、熱湯でさっと茹でる。粗熱をとり、水気を軽くしぼる。きぬさやは筋をとり、塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水にとる。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aの調味料を加えて混ぜ、ねぎ、芽ひじき、にんじんを加えてよく混ぜる。2等分にして油揚げに詰め、口を爪楊枝で留める。
- ③小さめの鍋にだし汁を煮立て、Bの調味料、②の油揚げを入れる。蓋をして弱火で10～12分煮たところに、きぬさやを入れてひと煮する。
- ④半分に切る。

【材料 2人分】

- 油揚げ……………大1枚(60g)
 鶏ひき肉……………120g
 酒……………大さじ1/2
 A { しょう油……………少々
 水……………大さじ1
 ねぎのみじん切り…大さじ1
 芽ひじき(もどした物)…20g
 人参の千切り……………20g
 だし汁……………200cc
 B { みりん……………小さじ2
 しょう油……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 塩……………小さじ1/4
 きぬさや……………12枚



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
油揚げの茶巾煮	251kcal	19.1g	1.3g

【管理栄養士コメント】～油揚げの上手な利用～

油揚げは、汁物、煮物、蒸し物、和え物など様々な料理に活用でき、日々の食事で大変なじみのある食材の1つです。食べきれない場合は冷凍保存することができます。

稲荷ずしや茶巾煮のように袋状に開けて、中に具材を入れて調理する際、袋を上手く開けることが難しい場合があります。おはしや麺棒を油揚げの上で転がすと、きれいに開けることができます。

ようこそ市役所へ!

⑦ 市民課(本庁舎)



市民課は、市民係、戸籍係及び新川市民サービスセンター係で構成されており、課長を始め13名が所属しています。

市民係は住民登録や印鑑登録等に関する業務を、戸籍係は戸籍の届出等に関する業務を行っています。

新川市民サービスセンター係では、主に介護保険や障害者手帳といった福祉関係の受付を行っています。

住民登録業務は、市役所の仕事の基礎となるものです。住民異動は、皆様の申請に基づいて処理をしますので、適切な異動届をお願いします。

戸籍は、親子関係など自分の身事項を証明するものです。この身事項が記載された戸籍・除籍謄本は、旅券の申請や相続などの手続きで必要な証明書です。



このように市民課は、市民の皆さんの一番身近な業務を行っています。これからも市民課の業務に、ご理解とご協力をお願いします。