

南消防署
吉井隊長に
聞きました

夏を楽しく過ごすために この時期、熱中症に気をつけよう



夏の暑い季節は、熱中症による救急事故が多発する時期です。消防署でも毎年注意を呼びかけています。平成17年7月から8月の、札幌市内における熱中症等による救急出動件数は29件ありました。気温が高くなる時は熱中症の発生件数も多く、注意が必要です。熱中症の原因は、高温環境のもとで運動などをしていると、体内に熱がうっ積して体温が上昇。体温調節機構が失われて症状が現れます。また、太陽の直射による場合を日射病といいます。熱中症の症状は、痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）や全身のけ

おがさわら通信

Vol.26

発行日/
2006年8月10日

熱中症対策5つのポイント

- 炎天下や非常に暑い場所での、長時間の作業やスポーツは避ける。
- 水分を十分に補給する。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- こまめに休憩をとる。
- 外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直射日光に当たらないようにする。

少しでも熱中症かな？ と思った時の対処法

- 衣服をゆるめて楽にする。
- 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所へ移動する。
- 冷やしたタオルなどを顔の下や足の付け根に置き、体を冷やす。
- 早めに医療機関を受診する。

Check

炎天下、閉めきった車内に小さな子供を放置し、熱中症により死亡する事故が各地で発生しておりますが、大人でも注意を怠ると同様の熱中症を起こす可能性があります。自分自身はもちろんのこと、周囲の人にも気をつけましょう。

眼科担当医の紹介

こんにちは、眼科担当の木下貴正と申します。平成16年2月よりこちらで2回目、土曜日に診療をさせて頂いております。眼は小さな器官ですが、その疾患は結膜炎、ドライアイなどの眼表面疾患から斜視、白内障、緑内障のほか、糖尿病網膜症・網膜剥離などの眼底疾患、さらには頭蓋内の異常に関連して生じる神経眼科疾患に至るまで多岐にわたっております。その1つに加齢黄斑変性があります。これは年とともにカメラのフィルムにあたる網膜の中心部である黄斑という部分に障害を起こす病気で先進国では50歳以上の失明原因の1位になっています。この病気にかかることを見ようとした中心が欠けたりゆがんで見えたりします。私はこの病気を含め眼底出血、糖尿病網膜症、網膜剥離などの眼底疾患を専門にしておりますので、気になるところがありましたらお気軽にご相談ください。もちろん他の病気の方でも結構です。精密検査や手術などが必要な方は近くの眼科を紹介したり、市立病院で私がひきつづき診療を行ったりしております。皆様の目の健康にお役に立てれば幸いです。

木下 貴正 (きのした たかまさ)

日本眼科学会専門医、日本網膜硝子体学会会員、PDT（光線力学療法）資格者 1996年札幌医科大学医学部卒業、同眼科教室入室 帯広厚生病院、旭川厚生病院、留萌市立病院、深川市立病院を経て2002年から札幌医科大学。2004年から市立札幌病院に勤務し、外来診療および白内障、緑内障、糖尿病網膜症や網膜剥離などの硝子体手術や加齢黄斑変性に対する光線力学療法を行っている。

クーラー病について



人の体には気温の変化に対応する能力が備わっています。そのため暑いからといって冷房の効きすぎた部屋に長時間いたり、冷えた部屋と暑い室外を何度も行き来すると、体温調整に関わる自律神経系のバランスが崩れてしまいます。これが「クーラー病」といわれる現代病のひとつで、主な症状に、足腰の冷え、頭痛、めまい、だるさ、神経痛、食欲不振、生理不順などがあります。

「クーラー病」を予防する5つのポイント

- 冷房の設定温度を高めにし、外気温との差をなるべく5度以内にする。
- クーラーの風に直接当たらないようにカーディガンや膝掛けなどを使用する。
- 血液の循環を良くする為にも階段を使ったり、屈伸運動をするなど、体を動かすことを心がける。
- 冷房の効いた室内では温かい飲み物を飲むようにする。
- 37～38度くらいのぬるめのお風呂に半身浴で30分ほど入り、体を内側から温める。

食べれば元氣ハツラツ！ 夏バテ防止の簡単レシピ 鶏手羽先の黒酢

ただでさえ蒸し暑く過ごしやすい季節。そのうえ“だるい”、“食欲がない”などと言っていたら、夏バテになってしまいます。夏バテ対策には、しっかりと栄養のある食事をとることが大事です。そこで食欲がなくても食べられる、簡単に作れておいしく食べられる、しかも栄養満点！ そんな夏バテ防止の簡単レシピをご紹介します。

鶏肉は脂肪が少なく、食欲がない時でも食べやすいのにコラーゲンたっぷり入りスタミナをつけるには最適な料理です。今話題で健康にもよいと評判の黒酢が、手羽先に染み込みます。肉の味が楽しめます。酸味で夏の疲れやだるさを吹き飛ばしましょう！



管理栄養士/
田中 幸恵先生

栄養たっぷり
ご飯はコレ!

梅干しと青じそ入りの梅ご飯
みょうがと青じそ入りの梅ご飯
作り方
①梅干しは種を除き、粗かくたたき刻む。②みょうがは小口切りにして、①と混ぜ合わせる。③熱いご飯に②とちりめんじゃこを加えて、粘りを出さないように菜箸で混ぜる。④青じそを加えてさっと混ぜる。

編集後記
8月に入り、北海道にもようやく夏らしい暑さや秋めが訪れてきました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？
世界中を熱狂と感動の渦に巻き込まれた今、世界中の一流選手たちが活躍の場を争っている。年齢を問わず、性別、国籍を問わず、誰もが活躍の場を争っている。年齢を問わず、性別、国籍を問わず、誰もが活躍の場を争っている。年齢を問わず、性別、国籍を問わず、誰もが活躍の場を争っている。

材料 (2人分)
鶏手羽…6本、ネギ…1本、しょうが…小1かけ
油…大さじ1、黒酢…大さじ2 1/2、
黒砂糖、醤油…各大さじ 1/3 計1人分281kcal 塩分1.9g

- 鶏手羽の骨の間に深く切り身を入れる。
- フライパンに油を熱し、①を皮側からカリカリに焼く。お湯をひたひたに加え、お湯を捨てて油を洗い流す。
- ②に①の鶏肉、黒酢を入れ、かぶるくらいの水を注いで火にかけて、煮立ったら中火で10分煮た後、黒砂糖を加えさらに10分煮る。
- ネギを4cmの長さに切り、フライパンに油少量を熱し焼き目をつける。
- 薄切りにしたしょうがと醤油(半分)を④に加え、中火で煮汁がほとんどなくなるまで約10分煮る。
- 残りの醤油を加えてひと煮して火を消す。

女性医師が果敢に受けた乳がん検査を
受けられませんか？
乳がんは女性に多いがんの一つです。早期発見・早期治療が大切です。当院では、女性医師が果敢に受けた乳がん検査を受けられませんか？

医療法人 五月会
小笠原クリニック札幌病院
24時間・365日 急患対応
〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1-28
☎011-591-1200
http://www.ogasawara-hp.or.jp
E-mail:office@ogasawara-hp.or.jp

- 診療科目 外科・内科・泌尿器科・循環器科
心臓血管外科・肛門科・消化器科
リハビリテーション科・血液透析
- 診療時間 月～金曜 9:00～19:00(昼休み 12:30～14:00)
土曜 9:00～13:00
- 休診日 日曜・祝祭日・年末年始

医療法人 五月会施設案内
小笠原クリニック札幌病院
小笠原クリニック札幌病院
小笠原クリニック札幌病院

地域医療
基本方針
医療の徹底
医療技術の研鑽

小笠原クリニック藤野診療所
診療科目 消化器科・内科
診療時間 月～金曜 10:00～18:00
(昼休み 13:00～14:00)
休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始

小笠原クリニック札幌病院
外来プラザ
診療科目 内科・外科・循環器科・呼吸器科・腎臓科
リハビリテーション科・泌尿器科・性病科
肥満改善外来・血液透析・耳鼻咽喉科
診療時間 月～金曜 9:00～18:00
(昼休み 12:00～13:30)
土曜・日曜・祝祭日 9:00～14:00
休診日 年末年始
土・日・祝祭日も診療

澄川循環器科・内科・整形外科
診療科目 内科・循環器科・整形外科
リハビリテーション科
診療時間 月～金曜 9:00～18:00
(昼休み 12:30～14:00)
第2・4土曜 9:00～13:00
(循環器科・内科のみ)
休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始
〒005-0004 札幌市南区澄川4条3丁目5-3
☎011-831-1200