

# 検診☆きらり☆ニュース

夏号  2012年

## 熱中症注意しましょう

【熱中症とは】発生は8月がピークです。筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感等の症状が現れ、重症になると死亡することもあります。特に対応力の弱い「高齢者」や「乳幼児」は注意が必要です。周囲が協力して注意深く見守りましょう。高温多湿な環境で起こるため、室外だけでなく、台所など蒸し暑い室内でも起きます。

【予防方法】「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。特に高齢者の方は、無理な節電はせずに適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。喉の渴きを感じなくても、こまめな水分補給を行いましょ。大量に汗をかいた際は、塩分補給も行いましょ。

【熱中症が疑われる人をみかけたら】

- ①涼しい場所へ避難させる。
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- ③水分・塩分を補給する。

※自力では水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を要請しましょ!

スポーツドリンク飲料も手軽ですが、水 500mlにスプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。



## 夏に脱メタボ! 食物繊維に注目 健康を引き出す上手な食べ方

太りぎみな人・血糖値が気になる人は...

- 野菜や海草、きのこから食物繊維をとる。
- ご飯を玄米や五分づき米にして、ゆっくりよく噛んで食べる。
- 炒めたり、ドレッシングやマヨネーズなどの脂の多い料理は控えめに。

コレステロールが気になる人は...

- わかめ、昆布、もずく、めかぶなど、水溶性の食物繊維が多い海藻類を1日1回以上食べる。

便秘になりやすい人は...

- 1日1皿は食物繊維の多いおかずを添える。
- ご飯を玄米や五分づき米に変える。
- おやつに芋や果物を食べる。※水分をしっかり摂りましょ。



食物繊維は、血糖やコレステロールの上昇を抑え、体脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。積極的に摂りたいですね。

## 内臓脂肪面積測定してみませんか

当院では、腹部CT法内臓脂肪検査を2,625円(税込み)でご提供しております。検査結果は当日お渡し致します。皮下脂肪と内臓脂肪が一目瞭然であり、大変ご好評をいただいております。この機会にご自分の身体にどのくらい内臓脂肪がついているのか、測定してみませんか。

【申し込み・お問い合わせ先】

公立岩瀬病院 検診科 0248-75-3111



内臓脂肪は身体にとって、不都合なホルモンを出し、脳梗塞や心疾患や糖尿病などを引き起こします。全身の血管に傷をつけるやっかいな脂肪です。