



# ヘルスアップ ニュース

## 7月号 [Vol.72] フジカワ調剤薬局

7月号 令和2年7月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868



『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

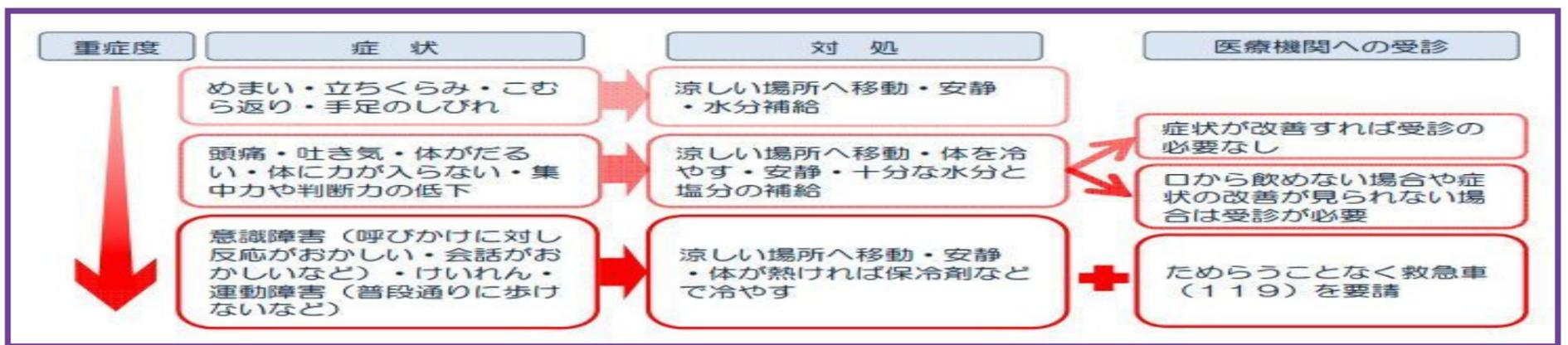
『熱中症対策』 ～暑い夏を元気に～



### ◆◆熱中症とは？

暑い環境下においても体温を一定に保つよう、人は体内の熱を上手く発散させる仕組みをもっています。人は自律神経の働きにより皮膚に血液を集めたり発汗させています。しかし、暑さにうまく対処できず体内の水分やミネラルのバランスが崩れ、調節機能が乱れると、人は下記にあるような様々な熱中症の症状を起こすことがあります

### ◆◆熱中症の分類と対処方法



### ◆◆どんな時(条件)が危ない？

気温が高い・湿度が高い・日差しが高いときはもちろん、急に暑くなる時期も危険です。暑さに身体が慣れていないため、梅雨明けに熱中症を起こす人が急激に多くなる傾向にあります。

### ～暑さに慣れる(暑熱順化)とは？～

多少の暑さには慣れるよう、人の身体はできています。暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって、人は体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3～4週間経つと、汗に無駄なミネラルを出さないようにするホルモンが出て、熱いけいれんやミネラル欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。このようなことから、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすいのです。早めに暑さに身体を慣らすよう、工夫しましょう。

### ◆◆日常生活での熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給する。シャワーや濡れタオルで身体を冷やす。
- 部屋の温度管理や風通しを良くする。エアコン・扇風機を上手に使用する。
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する

### 特別企画

\*栄養士による健康レシピ\*

『なすの豚バラ巻き』

材料(2人分) ・豚バラ肉(薄切り)8枚(120g) ・茄子 2個(180g)  
・細ネギ 適量・小麦粉、サラダ油 適量

- A・酢 大さじ1と1/2 ・みりん 大さじ1/2  
・しょうゆ 大さじ1と1/2 ・砂糖 大さじ1/2  
・酒 大さじ1/2 ・生姜(すりおろし) 小さじ2  
～混ぜておく～



- 茄子はヘタを切り落としタテに4等分に切り、水にさらし、ペーパータオルで拭く。
- 豚肉1枚を広げ、茄子1切れを巻き、小麦粉を薄くつける。
- フライパンに油を熱し(2)の巻き終わりを下にして、焼き色がつくまで返し焼く。
- ペーパータオルで余分な脂を拭きとり、混ぜておいた(A)を加えて煮からめる。
- 器に盛り、細ねぎを散らす。

### \*7月のイベント情報\*

《栄養士による栄養相談を始めます!》

火・水・木曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制

『今月のテーマ;「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。お気軽にご相談下さい。

『健康応援!!キャンペーン』6/1(月)～7/31(金)

対象商品を2,500円以上ご購入の方に抽選で素敵な景品が当たります。

◎三好スタンプ会 たなばたセール スタンプ2倍!

7月1日(水)～10日(金)開催!!

### \*お知らせ\*

当薬局ではCO<sub>2</sub>削減・環境保全のため、  
7月1日よりレジ袋が有料化になります。  
ご理解、ご協力をお願い致します



### 緑のカーテンにチャレンジ

雨に打たれた木々が深緑を増し、目に爽やかな気分を与える頃となりました。

何かと雑用続きで、ゆっくりと休む間もない主人が「今年はゴーヤのカーテンにチャレンジするぞ」と断言し、ゴールデンウィークに苗を購入。ネットで調べたり知り合いに尋ねたりしながら庭に植えたゴーヤの苗が、今では窓の外で緑一色となり、ぐんぐん成長しています。晴れた日に部屋の中から眺めてみると、窓一面に広がった緑を太陽が照らし、キラキラと輝きながら、ゆるやかな風で揺れる葉の隙間から眩しい光が差し込んでくる心地よさ。自分で植えつけて育てているだけに、毎日水やりし、新芽を摘んだり、伸びる方向を調整したりとせっせと世話を続ける主人の姿を見ながら、「お疲れさま。ゴーヤができたなら美味しい料理つくるので、楽しみにしておいてヨ」なんて言いながら、早く実のなる日を心待ちにしている私でした。 由紀子

藪かげに赤のまんまの花咲きて  
朝朝露の深くなりゆく

堀江市清 遺歌集より