

まらまらレシピ vol.22

いよいよ本格的な夏が到来しました。暑さで食欲がない日はございませんか？

そんな日にオススメ！旬の“夏野菜”オクラとトマトを使って、簡単に作れる『ひんやり♪さっぱり“夏野菜”のめんつゆ和え』をご紹介します。オクラとトマトは栄養豊富な“夏野菜”です。

オクラ独特のネバネバ成分<ペクチン>には整腸作用があり、免疫力の改善にも効果的です。

そして、トマトには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養満点です。代表的な成分は赤い色<リコピン>！抗酸化作用があり、生活習慣病の予防、夏の強い日差しからお肌を守る「食べる紫外線対策」としても期待されています。夏バテ気味のお身体に、“夏野菜”で栄養をチャージ！ぜひお試しください。（栄養室）



● 作り方

- ① トマトのヘタを取り、一口大に切る。
- ② オクラに小さじ1の塩（分量外）をまぶし、上下に転がして表面のうぶ毛を取り除く。沸騰した湯に板ずりしたオクラをそのまま入れ、中火で1分半茹でる。茹でたオクラをざるに上げ、流水にとって冷ます。オクラのヘタとガクの部分を切り落とし、斜め4等分に切る。
- ③ ①と②を水で希釈しためんつゆと混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- ④ 仕上げにすりごまをふる。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	42kcal	脂質	1.2g
たんぱく質	1.6g	糖質	7.4g
		塩分	0.6g

ひんやり♪さっぱり“夏野菜”のめんつゆ和え 材料（2人分）

トマト	大1個（150g）
オクラ	4本（30g）
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2（30g）
水（めんつゆ希釈用）	大さじ2（30ml）
すりごま（白）	小さじ1（2.5g）



ぽっちゃんり検査技師が聞いてみた！！

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介します。

今回のインタビューは、整形外科 武 王基 先生 に伺いました。

Q1…医師を目指した理由をお聞かせください。

A. 父親が整形外科医師であり、幼い頃から日々患者さまに『ありがとう先生』といわれる姿をみて育ってきました。もともと人に感謝される事が好きだった為自分も父のようになりたいと思い医師を目指しました。自分も少しでも多くの患者さまに『ありがとう』と言われるよう練馬光が丘病院でも頑張りたいと思います。

Q2…外科と整形外科の違いって何でしょうか。

A. 外科は主に消化器、呼吸器等、体内の臓器を扱う外科学の分野であり、整形外科は四肢および脊椎疾患や外傷を中心に骨、関節、筋肉、靱帯などを扱う分野です。腰痛、肩こり、首の痛み、しびれ等あれば是非相談してください。

Q3…光が丘病院ではどのような症状の患者さまが多いでしょうか。

A. 救命救急の体制がしっかりしており、外傷の患者さまがとても多いです。4月より整形外科の医師の人数も増えたため、手術適応の患者さまをより多く対応できるよう努めて参りますので宜しくお願い致します。

Q4…肩こり、腰痛等、日常生活を送っていると常に悩まされる症状だと思います。何かこうなった時に受診したほうが良いと思われるサインはありますか。

A. 夜間痛、四肢のしびれ等が出現した際は整形外科専門医に相談した方がいいかと思われます。コロナ禍で体を動かす機会が減り、肩こり、坐骨神経痛の患者さまが増えています。そのような疼痛の原因は主に姿勢である為、姿勢には十分注意してください。またつらい痛みがあれば整形外科を受診して頂ければ対応致します。

Q5…ストレスの発散方法はありますか。

A. 音楽が好きなので、コロナ前は病院のスタッフとカラオケに行き歌っていましたが、今は車の中で曲を聴きながら歌っています。

Q6…好きなごはんのおかずは何ですか。理由もお聞かせください。

A. 美味しいお肉が好きなので、本とかで調べてまだ見ぬ美味しい店を探し歩いています。

ありがとうございました。それではまた次号でお会いしましょう。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

きらきらレター

Kirakira-Letter

令和4年7月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 広報紙

第76号



もくじ

マスクと熱中症 2・3

きらきらレシピ vol.22 4

ぽっちゃんり検査技師が聞いてみた 4

マスクと熱中症

総合診療科 平良 宏樹

6月に入り、熱中症と見られる救急搬送のニュースが増えてきました。6月2日には体育大会中に熱中症で中高生30名が救急搬送されたというニュースがありました。マスクを外さないから熱中症になった、という批判もあったようです。報告は就学児でしたが、今後高齢者も増えてくると思われます。熱中症とマスクにどの程度関係があるのでしょうか。そしてどのような時に外すという選択肢をするとよいのでしょうか。

実は熱中症は梅雨明け後7月中旬から8月上旬が多いです。また、高齢者では屋内や非運動時の発症もあります。今後熱中症が多くなる時期に備え、基本的な予防など気をつける点と、コロナ時代のマスク着用に関してどのようなことに気をつけていくべきか触れてみたいと思います。

① 基本的な熱中症対策

まず、基本的な熱中症対策です。マスクを外す、外さないという前に、この基本的な予防方法を忠実に押さえることが大切です。

- ・こまめな水分摂取。屋内・屋外問わず、口が渇く前にこまめに水分をとる
- ・室内では扇風機やエアコンで温度を調整
- ・屋外では日傘、帽子的着用、日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気がよい日は日中の外出を控える
- ・通気性のよい衣服を着用する
- ・保冷剤、冷たいタオルなどで適宜体を冷やす

などがあります。

② マスク着用は熱中症を増加させるか

現在のところ、マスク着用が原因で熱中症が増加したことを示す研究報告はありませんが、日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会は、ワーキンググループを設立し、マスクを適宜外すことを提言しています。

短時間（30分未満）のサージカルマスク着用では、中枢温は上昇せず、マスクの着用が熱中症の発症因子になるとは言えないようです。しかし、長時間（1時間以上）の運動時のサージカルマスク着用は、心肺機能への影響から、間接的に熱中症を発症する要因となる可能性は否定できないため、マスクを着用する際は、運動時、長時間（1時間以上）の使用を避けることが望ましい。と述べています。＊新しい生活様式 新型コロナウイルス感染症流行下における熱中症対応の手引き より

③ 厚生労働省が支持する現在のマスクの考え方

＊6月の時点での発表であり、今後変化がある可能性があります。

厚生労働省は熱中症予防とコロナ感染防止として、マスクの着用により熱中症のリスクが高まると述べており、マスク・換気に関する「新しい生活様式」の両立を提言し、予防のためのパンフレットを

作成しています。

まとめると、屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外すこと、そしてマスク着用時は激しい運動を避けること、こまめに水分補給を行うこと、を提言しています。

また、厚生労働省は今年5月に新たなマスク着用の見解を出しました。要点としては、「状況によってはマスク着用は不要」とした点となります。具体的には、屋外においては距離が確保できていればマスク着用は必須ではなく、距離が確保出来ず、会話を行うときのみマスク着用を推奨する、となっています。また、就学児に関しては、体育の授業や部活ではマスク不要となっています。詳細は以下に「厚生労働省のマスクの着用について」、より抜粋していますので参考ください。



④ まとめ

以上、熱中症とマスクの関係を実際の報告や厚生労働省の見解からまとめてみました。

現時点ではマスク着用が必ずしも熱中症を増加させるというデータはないですが、厚生労働省の指針もあり、マスクを屋外・屋内・活動度問わず必ずつけた方がよい、という考えは無くなった状態です。今後のコロナ感染者数の経過にもよりマスク着用の指針は変化する可能性もあるので、時折確認が必要です。また、何よりも、まずは基本的な熱中症予防を念頭に対策を行うことが重要です。



＊厚生労働省 新しい生活様式における熱中症予防行動リーフレットより抜粋

