

きらきらレシピ vol.26

今年も暑い毎日が続きますね。夏バテなどから食欲が落ちたりする日はありませんか。今回は、電子レンジで短時間に調理ができる『鶏むね肉のゴマねぎだれ』をご紹介します！

鶏むね肉には、ビタミンB群（ビタミンB6、ナイアシン）が豊富に含まれているため、疲労感の軽減が期待できます。そして、ゴマの特有の風味は食欲を刺激します。食欲がないときには、ゴマや梅肉、しそ、大根おろしなど食材の風味を生かしたお食事がおすすめです。しっかり食べて夏バテを乗り切りましょう！（栄養室）



鶏むね肉のゴマねぎだれ

材料(2人前)

鶏むね肉……………1枚(250g)	長ねぎ……………7~8cm(なくてもOK)
水 菜……………1束	しょうゆ……………大さじ1(18g)
きゅうり……………1本	酢……………大さじ1(15g)
みょうが……………1個	すり白ごま……………大さじ1(6g)
A 顆粒鶏がらだし…小さじ1(2.5g)	砂糖……………小さじ2(6g)
	酒……………大さじ2(10g)
おろししょうが…小さじ1/2(3g)	おろししょうが…小さじ1/3(2g)
水……………1/2カップ(100mL)	

●栄養量(1人分)

エネルギー……264kcal	脂質……12.1g	塩分……1.7g
たんぱく質……30.3g	糖質……10.7g	

●作り方

- ①鶏肉はフォークで刺して数か所に穴をあけ、厚い部分は切り目を入れる。ポリ袋に入れてAの調味液をもみ込む。
- ②水菜は4~5cm幅に切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、みょうがは縦にごく薄いせん切りにする。
- ③①を袋から出して耐熱皿に入れ、分量の水を加えてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、裏返して同様に1~2分加熱する。ラップをかけたまま粗熱をとる。
- ④鶏肉をスライスし、③の汁に10分ほどつけておく。
- ⑤Bの長ねぎをみじん切りにし、全ての調味料と和える。
- ⑥皿に②を広げ、④の鶏肉をのせる。食べる直前に⑤をかけたら完成。

練馬光が丘病院

令和6年度 練馬光が丘病院区民健康講座



新入職挨拶

整形外科

■藤多 照久 (フジタ テルヒサ)

はじめまして。横浜市立大学 整形外科 専攻医3年目 藤多照久といたします。専攻医プログラムに伴い、令和6年の4月から入職しました。プログラムの関係上、1年間と短い期間ではありますが、何卒よろしくお願いいたします。

お知らせ

6月から脳ドックを始めました。
完全予約制となっています。

詳しくは、当院の医事課にお問い合わせください。

問い合わせ：練馬光が丘病院 医事課
TEL: 03-3979-3611



「あなたの骨は大丈夫？」

～健康的で美しいライフスタイルのために
これから私たちにできること～



たなか みずえ

講師：整形外科 部長 **田中 瑞栄**

外来看護師長 **嶋田 小百合**
リハビリテーション室/栄養室

日時：令和6年8月31日(土)
14:00~15:00

場所：練馬光が丘病院 2階講堂

講堂内は飲食禁止となっております。受講の際はマスクの着用をお願いします。皆様のご協力をお願いします。

※事前申込みです(先着50名)
下記申込先までご連絡をお願いします。
なお、満席になり次第受付終了となります。

申込・問合先 /
地域連携相談センター
月曜日~金曜日 9:00~16:00
TEL / 03-3979-3611(代)

(自動音声案内~4番を選択してください) 内線 / 3053

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 / 練馬区後援

発行元：練馬光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1
TEL:03-3979-3611(代)
https://hikarigaoka-jadecom.jp/

きらきらレター

Kirakira-Letter

令和6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88号



もくじ

ご自宅でもできる熱中症対策…………… 2~3

新入職挨拶…………… 4

きらきらレシピ vol.26…………… 4

お知らせ…………… 4

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。

ご自宅でもできる熱中症対策

総合救急診療科 救急部門 医師 山口 翔

この頃は昼夜問わず蒸し暑い日が増えてきており、日ごとに夏の近づきを感じています。今年の夏は例年以上に気温が高くなるとの予報もあり、どんな方であっても熱中症に気を付ける必要があります。特にご年配の方やお子様、体調不良の方は熱中症にかかりやすいため、予防策を講じることが重要です。この記事では、厚生労働省が提供する情報を基に、ご自宅で簡単に実践できる熱中症対策、医療機関受診の目安などについて解説します。

1. 水分補給の重要性

熱中症を防ぐための最も基本的な対策は、こまめな水分補給です。体内の水分が不足すると、体温調節機能が低下し、熱中症にかかるリスクが高まります。厚生労働省は、のどが渇く前に定期的に水分を摂取することを推奨しています。特に、汗を多くかいた場合や屋外での活動が多い場合は、水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液（ORS：Oral Rehydration Solution）など、ミネラルを含む飲料を摂取することが望ましいです。経口補水液は、特に脱水症状が疑われる場合に有効で、水または麦茶 1000mL に対して塩小さじ 1/2、砂糖大さじ 4 と 1/2、レモン少々を混ぜた自家製の熱中症予防ドリンクも利用できます。作ったドリンクは、作った日に飲み切りましょう。

2. 室内環境の調整

7月以降は全国的に暑くなるため、室内の温度を適切に保つことがより重要になります。エアコンや扇風機を適切に使用し、室温を快適なレベルに保つよう心掛けましょう。特に、夜間は無意識のうちに体温が上昇することがあるため、就寝前にエアコンのタイマーをセットしておくといいでしょう。また、カーテンやブラインドを活用して直射日光を遮ることで、室温の上昇を防ぐことができます。さらに、涼感グッズを活用することも効果的です。

3. 適切な衣服の選択

衣服の選び方も熱中症予防には大切です。通気性の良い、吸湿速乾性のある素材の服を選ぶと、汗をかいた際に蒸発しやすくなり、体温を下げる効果があります。また、外出時には帽子をかぶる、日傘を使うなどして直射日光を避ける工夫も有効です。これにより、皮膚表面の温度上昇を抑え、体内の熱がこもるのを防ぎます。

4. 生活リズムの工夫

熱中症リスクが高まる時間帯を避けて活動することも重要です。特に、日中の暑い時間帯（午前10時から午後3時）はできるだけ外出を控え、朝早くや夕方以降の涼しい時間に活動をシフトするようにしましょう。また、適度に休息を取ることも心がけましょう。長時間の外出や運動をする場合は、定期的に休憩を取り、水分補給を行うことが大切です。

5. 栄養バランスの取れた食事

栄養バランスの取れた食事も、熱中症予防には欠かせません。特に、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を積極的に摂ることで、体の調子を整えましょう。また、塩分は汗とともに失われやすいため、適度に摂取することも重要です。持病のため摂取量を制限されている方は主治医の先生とよく相談のうえ、汗をかいた後には梅干しやスポーツドリンク、塩飴などで塩分を補うようにしましょう。

6. 身近な人とのコミュニケーション

特にご年配の方やお子様は、熱中症にかかりやすいため、周囲のサポートが大切です。定期的に声を掛け合い、体調を確認することで、異変を早めに察知し、素早く対処することが可能です。ご年配の方には、周囲の方がこまめに水分摂取を促すことも効果的です。

7. 熱中症の医療機関受診の目安

熱中症の症状が現れた場合、適切な応急処置とともに、医療機関受診のタイミングを知っておくことが重要です。軽度の症状（めまい、筋肉のこむら返りなど）は自宅での対処も可能ですが、以下のような症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診すべきです。

- ・返事がおかしい
- ・からだが熱い（体温が39度以上）
- ・大量の発汗または逆に汗が出ない
- ・強い頭痛や吐き気、嘔吐

厚生労働省のガイドラインでは、まず涼しい場所に移動させ、衣服を緩め、水分を補給し、身体を冷やすことが推奨されています。これに加え、上記の重篤な症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

まとめ

ご家庭でもできる熱中症対策は、基本的な生活習慣の見直しや簡単な工夫で実践可能です。水分補給や室温の調整、適切な衣服の選択など、日常の小さな心掛けが大きな効果をもたらします。家族や周囲の人と協力しながら、今年の夏も健康に過ごしましょう！

（参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」、Epstein Y, Yanovich R. Heatstroke. N Engl J Med. 2019 Jun 20;380(25):2449-2459.）



※総合診療科は院内標榜です。

An infographic titled "熱中症予防のために" (For heatstroke prevention). It is divided into several sections with illustrations of people and a polar bear character. The sections include: 1. "暑さを避ける!" (Avoid heat!) with tips like using fans/AC, shading, and wearing hats. 2. "こまめに水分を補給する!" (Rehydrate frequently!) with a tip to drink water/electrolytes. 3. "熱中症の症状" (Symptoms of heatstroke) with a diagram showing symptoms like dizziness, weakness, and nausea. 4. "熱中症が疑われる人を見つけたら" (If you suspect someone has heatstroke) with instructions to move them to shade and provide water. 5. "ご注意" (Notes) with advice on recognizing symptoms and using AC. 6. "熱中症予防のための情報・資料サイト" (Information and material sites for heatstroke prevention) with a QR code and website link. The infographic is colorful and uses simple icons and text to convey the information.

厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」