

## 新玉ねぎの丸ごとスープ

### ◆作り方◆

- ①新玉ねぎの皮を剥いて横半分にし、頂点に＊の形に切り込みを入れます。
- ②耐熱皿に玉ねぎを並べ、ラップをひいて600W5分加熱します。
- ③フライパンにバターを溶かし新玉ねぎの頂点(切れ込みを入れた方)に焦げ目を付けます。
- ④ひっくり返して反対側も焦げ目を付けます。
- ⑤新玉ねぎ全部に水がかぶるくらいの水を注ぎコンソメキューブを入れ煮込み、水位が玉ねぎの半分くらいになったらパセリをふりかけて完成♪

### ◆材料◆

・新玉ねぎ…2個 ・バター…10g ・コンソメキューブ…1個 ・乾燥パセリ…少々

玉ねぎを食べて血液サラサラに！



### 院長のひとこと



新型コロナウイルスも変異株の割合が急増し、特に大阪・兵庫など関西圏は医療キャパシティを完全に超えています。岡山、広島、福岡にも感染状況が拡大し、元々医療資源の少ない山口県も爆発寸前の状態です。このままでは「救急車を呼んでも入院できる病院がない」ということが実際に起きます。交通事故、虫垂炎(盲腸)、肺炎、心筋梗塞、脳梗塞になっても自宅で様子を見るしかないインドのような状況です。想像するだけでゾッとする状況は、日本でも現実になりつつあるのです。

“医療崩壊”が叫ばれ始めて少なくとも半年以上、ひょっとしたら1年以上経過したかも知れません。前線で頑張ってくれている医療者の責任感・使命感には頭が上がりません。せめて地域の前線で防波堤としての役割が少しでも果たせるよう自己管理も怠らず、皆さんのご理解・ご協力を得つつ乗り切っていけたらと思います。

もう一度言います。他人事ではありません。未来は一人一人の自覚と行動にかかっていることをお忘れなく！

### スタッフのひとこと

GW があけ遂に高齢者のコロナワクチンの接種が始まりましたね☺

私たちはつい先日1回目の接種が終わりました。

不安もありましたが接種後はワクチンを打った腕が少し筋肉痛かな？という感じで特に体調不良はありませんでした。

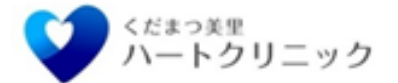
3週間後(5/17)に2回目の接種があります。副作用がでる場合も考えて更に体調管理を徹底していこうと思っています。

少しでも早く全国でワクチン接種が終わりマスクなしで通常の生活が送れるようになりますように！

皆さんも体調管理には引き続き気を付けてくださいね☺

(編集 M/T)

# はーと♡通信 3



第23号 2021年5月15日

## <今月のトピックス>

- ・今年度の下松市基本健診が始まりました
- ・アナフィラキシーショックとは？
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・新玉ねぎの丸ごとスープ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## -今年度の下松市基本健診が始まりました-

**特定健診・肺がん・前立腺がん・大腸がん検診が**

**5月1日から始まりました。**

**特定健診受診時は同封の問診票のご持参と**

**絶食でのご来院をお願い致します。**

**※受診券(ピンクの券)も必ずご持参をお願い致します。**

6月の休診日 毎週日曜日、10日(木曜日)

# アナフィラキシーショックとは？

アナフィラキシーとは…









アレルゲン等の侵入により、複数臓器に全身性にアレルギー症状が惹起され、生命に危機を与え得る過剰反応

アナフィラキシーショックとは…

アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合

※下記の3項目のうちいずれかに該当すればアナフィラキシーと診断されます。

図1 アナフィラキシーの定義と診断基準

1. 皮膚症状(全身の発疹、癢疹または紅斑)、または粘膜症状(口唇・舌・口蓋垂の腫脹など)のいずれかが存在し、急速に(数分~数時間以内)発現する症状で、かつ下記a, bの少なくとも1つを伴う			
	さらに、少なくとも右の1つを伴う		
皮膚・粘膜症状		a. 呼吸器症状 (呼吸困難、気道狭窄、喘鳴、低酸素血症)	b. 循環器症状 (血圧低下、意識障害)
2. 一般的にアレルゲンとなりうるものへの曝露の後、急速に(数分~数時間以内)発現する以下の症状のうち、2つ以上を伴う			
			
a. 皮膚・粘膜症状 (全身の発疹、癢疹、紅潮、浮腫)	b. 呼吸器の症状 (呼吸困難、気道狭窄、喘鳴、低酸素血症)	c. 循環器症状 (血圧低下、意識障害)	d. 持続する消化器症状 (腹部疼痛、嘔吐)
3. 当該患者におけるアレルゲンへの曝露後の急速な(数分~数時間以内)血圧低下			
	収縮期血圧低下の定義：平常時血圧の70%未満または下記		
血圧低下	生後1カ月~11カ月 < 70mmHg		
	1~10歳 < 70mmHg + (2×年齢)		
	11歳~成人 < 90mmHg		

アナフィラキシーと思われる症状がみられる場合には、すぐに救急車を呼びましょう。過去にアナフィラキシーを発症した人の中には、アドレナリンの自己注射薬を医師から処方され、持っている方がいます。傷病者自身が使用できない場合には注射を使用できるように補助をしましょう。

応急手当全般に言えますが、**早い119番通報が大事です。**



Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: 好きな食べ物は何か?  
A: 果物(柑橘類が特に好き、スイカも)

Q: 食べ方で気を付けていることはありますか?  
A: 30分で食事をするようにしている。  
(遅すぎず、早すぎず…)

Q: コロナ渦が終息したら何をしたいですか?  
A: 熊本城に旅行に行きたい。長野県に息子がいるので会いに行って松本城も見たい。

コロナが1日も早く  
終息しますように…!!



H.Mさん  
78歳