

## \*きゅうりのポタージュ\*

### ◆作り方◆

- ①きゅうりをすりおろす
- ②きゅうり、豆乳、鶏ガラだし、塩をボールに入れてよく混ぜる
- ③冷蔵庫で冷やす
- ④お皿に盛りつけてオリーブオイル、チーズ、ピンクペッパーで飾り付ける

### ◆材料◆(2人分)

- ・豆乳…200cc ・きゅうり…1本 ・鶏ガラだし…小さじ1
- ・塩…小さじ1 ・オリーブオイル…小さじ1
- ・ピンクペッパー…2粒 ・パルメザンチーズ…適量



さっぱりしているので  
夏バテ中にもぴったり◎

### 院長のひとこと



まず、身勝手な凶行に倒れた安部元総理のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

まるで“JFK”のワンシーンのような映像は、その時点ではどこか現実離れして実感が湧きませんでした。時間経過とともに無力感・脱力感が徐々にこみあげています。こんなに精神的ショックを受けるとは、自分自身全く意外でした。

現代の非常に混沌として困難な世界状況の中で、安部元総理の外交面・安全保障面における圧倒的な存在感に今更ながら気づかされ、茫然自失とした喪失感を味わっています。日本は再び荒海に放り出された小舟の様で、近未来における平穏な生活に不安がよぎります。

今まで以上に多国間での連携が重要な中で、絶妙なバランス感覚をもって日本の存在意義を高める舵取りが強く求められています。

### スタッフのひとこと

梅雨も明け一気に暑くなりましたね。海開きも、もうすぐですが皆さん今年の夏はどう過ごされますか？コロナ渦になり、夏祭り、花火大会などほとんどのイベントがこの2年中止になりましたが、今年こそは開催されることを願っています(´˘˘´)

買い物もネットを使ってなるべく人が多いところには行かないようにしていましたが、私も今年こそはどこか遠征して買い物などに行けたらいいなと思っています。

熱中症の患者さんが増えてきていますので皆さん水分摂取をこまめにして下さいね●～\*

(編集 M.T)

# はーと♡通信 3



第38号 2022年7月15日

## <今月のトピックス>

- ・夏に食べたい野菜の代表【きゅうり】
- ・知って備える熱中症
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・\*きゅうりのポタージュ\*
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## 夏に食べたい野菜の代表【きゅうり】

今では、品種改良が進み、1年を通して手に入るようになっていますが、本来の旬は5月～9月。露地栽培で真夏の太陽を浴びて育ったきゅうりは、張りがあって味も抜群です。きゅうりの90%は水分なので、水分が不足しがちな夏にはとても役立つ食材です。

### ●きゅうりの選び方のポイント●

切り口がみずみずしく、全体に緑でツヤがあり、いぼが尖っているものを選ぶ。先細りのものは受粉が不十分で育ち足りていないので、太さが均一のものが味が良いとされています。曲がっていても味には関係ありません。



8月の休診日 日曜日、11日(山の日)、13日、15日(お盆)

# 知って備える熱中症

熱中症とは、**蒸し暑い環境に長くいるとき、あるいは長くいた後に起こる体調不良**の総称です。私たちの体は、

- ① 皮膚の下に流れる血液量を増やし体表面から熱を逃がす【放熱】
- ② 汗をかいて蒸発させる【気化熱】

という2つの方法で余分な熱を外に出し、37℃前後の適正な深部体温を保っています。熱中症は、健康な若者や中年世代がスポーツや労働作業中に急激に発症する**労作性熱中症**と、主に屋内で起こり、高齢者や乳幼児が数日かかって徐々に重症化する**非労作性熱中症**(古典的熱中症)に大別することができます。

労作性熱中症になりやすいのは…

- ① 急に暑くなった日
- ② 風があまりない日
- ③ 熱帯夜(夜間の最低気温が25℃以上)の翌日

湿度だけが高くても発症することがあり、暑熱順化(体が暑さに慣れること)がまだ不十分な梅雨の合間の晴れた日や、梅雨明け直後に急増します。肉体労働では、仕事の初日や休日明けに熱中症による死亡事故が多いことも分かっています。

一方、非労作性熱中症は…

盛夏に熱波が襲来して猛暑日と熱帯夜が連続したときが要注意です。リスクが高いのは、要介護だったり、持病があって体力が落ちていたりする高齢者です。高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなるせいもあり、エアコンを使わない、衣替えすらしていない…といったことが起こりがちです。

高齢者の場合、後遺症も懸念されます。その一つである高次脳機能障害では、記憶力や集中力の低下、睡眠障害などが残る恐れがあります。

## ■熱中症の重症度分類

重症度	症状
I度(軽症) 応急処置と見守り	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、※意識障害を認めない
II度(中等症) 医療機関へ	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下
III度(重症) 入院加療	下記の3つのうちいずれかを含む 中枢神経症状(意識障害、けいれん発作など) 肝・腎機能障害、血液凝固異常

熱中症が疑われたら、まず呼びかけてみる

呼びかけに応えない場合は、すぐに救急車を呼びます。

反応があれば、涼しい場所に避難させ、衣服をゆるめて体を冷やします。

濡れタオルで顔や腕を拭くだけでもよく、冷えたペットボトルや袋入りのかち割り氷をタオルや布で包み、**首筋や両脇の下、太もものつけ根の全面(そけい部)**に押し当てれば、さらに効果的です。

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

### ●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 健康の為に何か行っていることはありますか？

A: 体重増加したので、ファスティングダイエットを4ヶ月行っている(夕食から朝食までを12時間あけるようにしている)

4か月で  
3.7kg減量され  
たそうです◎  
すごい!!!!!!

Q: 1日の食事を教えてください

A: 朝食 7:00 スムージー 間食 11:00 おむすび1個 昼食 13:30 おかずのみ 間食 15:00 フルーツ 夕食 19:00 その日によるが油ものも食べる

Q: 運動習慣はありますか？

A: ウォーキング 14:00 くらいから恋路のグラウンド 5周を週に5日

M.Uさん  
60歳