

冬の脳卒中にご用心！

『脳卒中』とは、「脳の中に何かが突然起こり、これによって引き起こされる症状」を意味し、主に血管が破れて出血する「脳出血」と、血管がふさがって血流が妨げられる「脳梗塞」があります。中でも、生活習慣病の増加とともに、脳梗塞が多く見られるようになりました。

最大の危険因子は「高血圧」と言われています。血圧は、寒くなると熱を逃がさないよう、末梢の血管が収縮して上昇し、暑くなると放熱しようとして血管が開き下がります。

つまり、冬には血圧が上昇する傾向があり、脳卒中の発症が増えることとなります。特に急に寒くなる日など気温の変化



が大きい場合に、より発症しやすくなります。このため、気温の変化に注意する点として...

【外出】外出する際には、首回りや手足の保温をし、早朝散歩などを習慣とされている方は、気温が上がってきた頃に外出するようにしましょう。

【入浴】脱衣室や浴室は、あらかじめ温めておきましょう。また、いきなり熱いお湯につからず、始めはぬるめのお湯で入浴しましょう。

【トイレ】トイレに暖房器具を置いたり、廊下にじゅうたんを敷くなどして、保温に気をつけましょう。

冬の脳卒中を予防するには、血圧の変動と上昇をできるだけ抑えることが必要で、寒い時期の自分の血圧がどの程度か、時々チェックすることも大切です。まだまだ寒い日が続きますが、冬の健康管理に留意し、健やかで快適な冬の生活を過ごしましょう。(市保健師 柏村美歩)

春菊がおいしい季節になりました。春に花を咲かせることからついたこの名から、春が旬のように思えますが、冬の寒さが増す頃(12~3月)に食用として一番おいしくなります。春菊は、カロテン、ビタミンB2・C、カルシウムなどが豊富に含まれます。年末年始で胃腸も疲れ気味、お肌も乾燥しがちなこの時期に、老化予防のためにもしっかり摂りたいものです。

旬の食材「春菊」を使って 春菊と椎茸の煮浸し

独特の香りで鍋料理には欠かせない食材ですが、今回ご紹介するように食べてみてはいかがでしょうか？茎まで使うのがポイントです。ぜひ、お試してください。

お浸しだけでなく、あえものや天ぷら・汁の実に、この独特の風味と香り、鮮やかな緑色が食欲をそそります。香りや食感・彩りを損なわないためには、茹でたり水にさらしたりする場合、短時間にしましょう。

材料：4人分 (調理時間約15分)

春菊...160g、椎茸...60g、だし汁...160cc



醤油...小さじ2、すだち...1/4個程度

作り方

春菊は、4長さに切り、軸・葉先の順にかために塩ゆでにし、冷水にとって水気を絞る。

椎茸は、軸を除いて薄切りにする。

鍋にだし汁・醤油・椎茸を入れて火にかけ、煮立って少し煮、春菊を加えてさっと煮る。

小鉢に汁ごと盛り、すだちを添える。

1人分栄養価

エネルギー16kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.2g、カルシウム53mg、食塩相当量0.6g

(島田地区食生活改善推進員)

すてきな通信

2月

問合せ あいばーく光健康増進課 0833(74)3007

健康相談

日時・場所 1日 周防公民館 / 21日 室積公民館 / 24日 三島公民館 / 25日 浅江公民館 いずれも9時30分~11時

内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など

健康増進課では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。(電話も可)

また、禁煙相談や脳いきいき相談(もの忘れ、痴呆予防、痴呆介護等の相談等)も、随時予約制で行っています。

育児相談

日時・場所 3日 13時30分~15時 あいばーく光 / 15日 9時30分~11時

11時・大和保健センター / 21日 9時30分~11時・室積公民館 / 24日 9時30分~11時・三島公民館

内容 身体測定、発育チェック、個別保健相談

持参物 母子健康手帳

離乳食教室

日時・場所 9日 13時~15時 あいばーく光

対象 3~4か月児とその保護者

内容 離乳食のお話、育児相談、身体計測等

持参物 母子健康手帳、ご案内用紙

歯の健康相談

日時・場所 3日 13時30分~15時 あいばーく光 / 21日 9時30分~11時

11時・室積公民館 / 24日 9時30分~11時・三島公民館

内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談

持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳

あいばーく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。(13時30分~14時30分受付)

3歳児健診

日時・場所 18日・13時~14時 あいばーく光

内容 小児科診察、歯科健診、身体計測、保健相談、栄養相談等

持参物 母子健康手帳、健康診査

休日診療所をご利用ください



診療科目 / 内科系・外科系
診療時間 / 午前9時~午後5時
電話番号 / 0833(74)1399
2月の診療日 / 6日、11日、13日、20日、27日
外科系で20日は皮膚科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいばーく光 車出入口から入ってすぐ左

母乳量

母親教室

日時・内容 2月23日・おっぱい育児の話 / 3月2日・妊娠中の栄養、調理実習 / 3月8日・出産の準備 / 3月12日・家族学級 沐浴実習 / 3月15日・歯科の話

いずれも9時30分~11時30分(3月2日は13時まで)

場所 あいばーく光

持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、2日はエプロンと調理実習代200円、12日はエプロン、15日は使用中の歯ブラシ

1週間前までに電話でお申し込みください。