たまご通信　その67

熱中症と夏血栓

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

この夏は暑くなるという予報が出ています。〝コロナ禍〟のために家にこもりがちです。気温とともに体温が上がったら、汗をかいて下げるという機能が働きにくくなっているかもしれません。熱中症にはとくに気を付けましょう。

それとともに、脱水によって血液の粘度が増して起こる夏血栓（脳梗塞）にも要注意です。めまい、ふらつき、吐き気ではじまって、体の片側だけ麻痺したり、ろれつが回らず言葉が出てこないなどがあれば、脳に血栓が生じているかもしれません。すぐ救急車を呼んで、一人でいる時は入口の鍵を開けて待ちます。発症時刻を確認しておきましょう。急いで対応しないと重い後遺症を残すことがあります。動脈硬化を起こす生活習慣病のある人はリスクが高いのです。

また、新型コロナウイルス感染症予防のため、今年の夏はマスクを付けることが多くなると思います。マスクの着用でのどが渇きにくくなり水分を摂らなかったり、睡眠中の脱水にも十分気をつけましょう。家にいても体操やストレッチをして、汗をかきやすい体にしておき水分を摂ります。

食事も水分補給になりますから欠食しないようにし、時間を空けすぎず規則正しく食べます。暑さをしのぐために、体は思いのほか消耗しています。主食と充実したたんぱく質の主菜、たっぷり野菜があるバランスの良い食事にしましょう。

アジの刺身サラダ風（2人分）

アジの刺身2尾分に酢をふってそぎ切りにし、キュウリ1本は細切りにして少量のふり塩で水気を絞る。ショウガ1カケ、ミョウガと青ジソもたっぷり細切りにしてアジと合わせ、酢じょう油に砂糖を少し加えたタレで和える。レタスの千切りとともにそうめんに合わせましょう。アジには血液をサラサラにする脂肪酸が多く含まれ効果的です。

イカとパプリカのさっと煮（2人分）

スルメイカ1杯の胴と足を分けて、内臓を除き1㌢幅に切る。赤パプリカ1個も細切りにし、しょう油大さじ1、酒大さじ半分、砂糖とゴマ油各小さじ1の材料全部を合わせて、中火で3～4分、イカに火が通ったら盛り付けてコショウをふる。イカは脂肪とエネルギーが少なく、タンパク質はたっぷりです。火の通りが早いスピードおかずは甘辛味でご飯が進みます。

鶏手羽先のスープ（2人分）

手羽先6本は裏側から骨にそって切れ目を入れ、ぬるま湯で洗う。水600㎖に洗った米大さじ3、にんにく2カケ、塩小さじ半分、市販の向き甘栗6個と、手羽先も加えて弱火で30～40分煮る。ワケギをのせ、コショウをふる。滋味たっぷりのスープが夏バテの体を癒します。のどの渇きを感じにくくなる高齢者には、スープのある献立にするとよいのです。

ミョウガとツナの冷や汁風（2人分）

みそと白すりごま各小さじ2を、300㎖のだし汁で溶きのばす。水気を絞ったキュウリ1本、汁を切ったツナ1缶、ミョウガと青ジソも加えた冷たい汁は、ごはんにかけてもおいしいです。

夏の食事には香味野菜の香りやスパイス、揚げ玉のコクで食欲増進など、一工夫してタンパク質と夏野菜の水分もたっぷり摂りましょう。

参考文献：『栄養と料理』2019年8月　女子栄養大学出版部

認知症Q&A No.37

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師　大澤千恵子さん

Q　認知症の母の被害妄想にどう対応したらよいでしょうか？

A　妄想とは、事実ではないことを誤って思い込み、強く信じていることです。本人にとっては、事実なので訂正することが難しいのです。加害者扱いされるのは、身近で親身に介護している人が多いのです。そして、ご本人は、その介護者（加害者）のことがとても好きな場合が多いのです。

お母さまには、何か不安なことや悲しいことがあって訴えようとしているのかもしれません。助けを求めたいと思っているのに、相手（あなた）を加害者にしてしまうのかもしれません。記憶障害の進行による場合もありますが、視力障害や難聴が原因で「私の悪口を言っている」と思い込み、疑い深くなるケースもあるようです。

対応は、①本人の訴えを否定せず傾聴する。そして、辛さに共感する（あなたには、そう思えるのですね。辛いですねという態度）。また、私は「あなたを大切に思っていますから」という態度で接する。②物事を決めるときは、お母さまにも参加していただき意見を聴く。③補聴器や白内障の手術の必要性を検討する。④自信を回復できることに取り組んでもらう。など。

よい音楽を聴くとか、肌触りのよい衣類を身に着けるとか、きれいなものを見るのも気分をよくすることに効果があるようですから、工夫してみましょう。

大田歯科だより　その21

ウイルスと歯科

歯科医師　糸数宜礎

この間、正体のわからないコロナに怯え、『不要不急』に囚われながら日々の生活を送ってきたと思います。しかし、医療行為は不要不急の線引きが難しく、それは歯科も例外ではありません。そこで大田歯科・三ツ木歯科においては申し出があれば治療の延期をするとともに、継続的な治療を希望される方にはお断りせず医療を提供することにしています。

医療現場においてはウイルスへの対策ということは目新しいことではありません。病気の原因となるウイルスが、常に身の回りにあるという前提で診療を行うよう教育をされ、もともと決まり事があるのです。具体的には器具の適切な消毒・滅菌、ウイルスを含む飛沫を医療用掃除機で吸い込む、などです。しかし、コロナに対してはより入念な対応が求められるため、人員や機材のさらなる追加など策を講じて診療を行っています。

それでもご不安や疑問が残る方は診療に際し、事前に電話等でご相談ください。

小豆島「手のべそうめん」販売中
～平和・社会保障の充実をめざす運動へご支援を～

毎年、原水爆禁止世界大会へ代表を送っています。代表派遣のため、この売り上げを当てています。ご協力お願いいたします。

1.0㌔	20束	1,350円
1.8㌔	36束	2,150円
3.0㌔	60束	3,400円

各税込み・化粧箱入
ご注文は生協本部まで　電話03－3762－0266

ゆたか診療所よろず（なんでも）相談コーナー
6月2日(火) 再開

大森中診療所よろず（なんでも）相談コーナー
7月から再開予定

ゆたか診療所３階応接室での「よろず（なんでも）相談（弁護士相談含む）」は6月2日㈫より再開しました。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大などその時の状況により休止となる場合があります。ご了承ください。

- 相談員、相談者ともマスク着用
- 換気を行いながらの相談となります

大森中診療所での「よろず（なんでも）相談（弁護士相談・成年後見専門相談・お薬相談・歯科相談含む）」は7月より再開予定です。ただし、診療所１階の相談コーナーは新型コロナウイルス感染症対策のための一時待機所となっています。そのため相談コーナーを変更して当面行います。詳細は城南保健生協本部０３－３７６２－０２６６、野口もしくは横山までお願いします。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています
医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。
利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

＜対象となる方＞　経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

＜対象事業所・問い合わせ先＞
大田病院　03－3762－8421（医事課）
大田歯科　03－3762－0418（小川）
大森中診療所　03－6404－2301（笠原）

「大田病院医療相談室」でもご相談いただけます。
また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。