

たまご通信 その85

猛暑の夏を乗り切る

星野弘子

(女子栄養大学 食生活指導士1級)

が起ります。そのまま脱水が進むと体温を下げられず、熱中症になります。また、血液粘度も高くなり、血栓ができることで脳血管に詰まり、脳梗塞を起します。いずれも早めの水分補給で、脱水を起こさないことが大切です。

水分補給のコツ

飲み物で補給する水分量は、1日に1.2ℓ以上とされていますが、時間を決めて一定量ずつ飲む工夫をしましょう。入浴の前後や寝る前と起きたときにも飲みます。

脱水のサイン

人が1日に摂る水分は、飲み物から1.2ℓ、食事から1ℓ、体内で作られる水分が0.3ℓで合計2.5ℓです。それと同じ量の水分が尿、便、汗、呼吸によって出て行きます。いつでも体内に一定の水分量を保つ仕組みを腎臓が担っています。猛暑や水分の不足で、体が脱水状態になるとサインが出ます。のどが渇き、尿の量が減って濃い黄色になります。短時間で体重が2%減ると、めまいや吐き気

トマトと豆乳の冷製ポタージュ

トマト400gに豆乳100



先輩に何でも聞いてもらえて



この心電図の波形はSTが下がって思っています



でもいつも聞けば重たい...そんな時、反対に先輩が質問してくれて



今日のお風のお弁当のメニュー何だった? トレーとメニュー

大田歯科だより その37

フッ素(フッ化物)配合 歯磨き粉の使用について

歯科医師 糸数宜礎

虫歯の抑制効果があり歯磨き粉に含まれる成分フッ素(フッ化物)について、1月に日本の歯科学会から新たな指針が出されました。日本で認可されている製品は海外と比べ、歯磨き粉中のフッ素濃度が低く設定されています。濃度が高い方が虫歯抑制の効果も高いですが、薬

品としての危険性(子どもがチユーブから大量に飲みこんでしまうなどの特殊な事故に限られます)もあり慎重な対応をとってきた経緯があります。しかし虫歯への効果というメリットが重要視され濃度・使用量の点で前進がありました。歯が生えて2歳までは900~1000(単位はppmF)の製品を歯品を米粒程度、5歳までは同製品をグリーンピース程度、6歳から高齢者までは1400~1500(ppmF)の製品を歯ブラシ全体につける量が推奨されています。

増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力お願いします。 ●一増資(100000円)は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。 ●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。 ●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

事務局からのお知らせ

① お引越しながら、住所の変更がありましたら、生協本

「いつでも元気」を購読しませんか

『いつでも元気』は全日本民医連と共同組織(組合員)がともに作る月刊誌です。内容は社会情勢や健康情報や体操・脳トレなど盛りだくさんです。定価380円(税込)・A4判 ぜひ、ご購入ください。お問い合わせは生協本部まで。

今号より、新連載

「独り言」がスタート

この「独り言」は、東糀合にお住まいの鏡政子さん(91歳)に書いていただきます。91歳でとっても元気! 生協の「班」にも参加しています。

独り言 ①

鏡政子

先日、原宿へ行った。駅の構内は勿論、駅前もすっかり変わっていた。社会事業大学の夜間部に通っていた頃は、小さい小屋のような駅を出ると、外食券食堂がぼつんと一軒あるだけだった。今、家のまわりだって工場地帯がマンションになって久しいのだから、原宿が変わったからと言って、驚くことはいのだけれど... 私はそのことを話そうと思

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。 利用する為には...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 (諏佐) 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。