



# 健康 Information

問 市 健康づくり課 ☎53-5125 FAX 53-5128

## 長浜日赤通信 第6号 健康だより

問 長浜赤十字病院 ☎0749-63-2111(代表)

### 夏ノ暑サニモマケズ

初夏を迎える季節になり、だんだん暑くなってきました。この「暑さ」って何でしょうか？「気温が高いからでしょ」と思われるかもしれませんが、それだけでしょか。「暑さ」の感じ方は、①気温、②湿度、③気流、④放射、⑤代謝、⑥着衣、の6つに左右されます。①の気温は分かりやすいですが、②の湿度は汗が蒸発するのに重要です。汗は蒸発するときに熱を下げるので、湿度が低いと蒸発しやすく効果的です。③は扇風機やうちわで実感できますね。④は部屋の壁自体が熱いとそこから熱を受け暑くなります。⑤は年齢や体調によって変わり、⑥はたくさん着込めば保温されます。

熱中症は体の中に熱がこもることによって起こります。一旦熱がこもり体調が悪くなると病院での治療が必要になりますので、まずは予防が大切です。その際に6つの要素を考えてみてください。①～④は生活環境なのでエアコンと扇風機を上手に使い(夜も気温が高いと壁からの放射が続きます)、⑤は十分な水分・塩分・栄養補給が大切です。また高齢者では暑さを感じにくく、⑥の着衣にも気をつけてください。今年の夏はかなり暑いことが予想されています。夏の暑さにも負けず乗り切りましょう。



長浜赤十字病院 救急科部長 なかむら ともあき 中村 誠昌先生

### 乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう(要予約)

現在は、2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。

集団健診または指定医療機関で使用できる乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月上旬に対象者へ送付しています。がんの早期発見のため、検診を受診しましょう。  
※集団健診は11月15日(火)まで実施します。

#### 無料クーポン対象者

米原市に住民登録がある人(令和4年4月20日現在)で下記に該当する人

**乳がん検診**: 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ

**子宮頸がん検診**: 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

有効期限: 令和5年3月31日(金)

### 健康教室「動脈硬化に打ち勝とう！ ～狭心症・心筋梗塞の予防から治療まで～」

予約  
不要

**日時** 7月7日(木) 13時30分～

**場所** 長浜市民交流センター ホール(長浜市地福寺町4-36)

**講師** 市立長浜病院 副院長 たかしま ひろゆき  
循環器内科 責任部長 高島 弘行先生

問 湖北医師会 ☎0749-65-3600

### 夏野菜のさっぱりそうめん (クッキンまいばら放送レシピ)



#### 材料 (2人分)

- モロヘイヤ 1袋 (100g)
- オクラ 8本
- ミニトマト 6個
- そうめん 2束
- めんつゆストレート 40g
- 白だし 大さじ1
- 酢 大さじ1
- おろししょうが お好みの量

A

#### 作り方

1. そうめんを茹で、冷水で冷やし、水を切る。
2. モロヘイヤとオクラを茹で、冷水で冷やす。  
モロヘイヤは水気を切り、しっかり絞っておく。
3. モロヘイヤをみじん切り、オクラは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
4. そうめんにもろヘイヤ、オクラ、ミニトマトをのせ、Aをかけたら出来上がり。

1人あたり 野菜120g分 エネルギー 228kcal

## 7月の救急医療

### 一休日に具合が悪くなったとき

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用・健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		7/3 (日)	7/10 (日)	7/17 (日)	7/18 (月・祝)	7/24 (日)	7/31 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症など)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症など)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

●相談日時 平日・土曜日 18時～翌朝8時/日曜日・祝日 9時～翌朝8時

●対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族

こどもの救急ウェブサイト [URL http://kodomo-qq.jp/](http://kodomo-qq.jp/)

日赤 …長浜赤十字病院

市民 …市立長浜病院