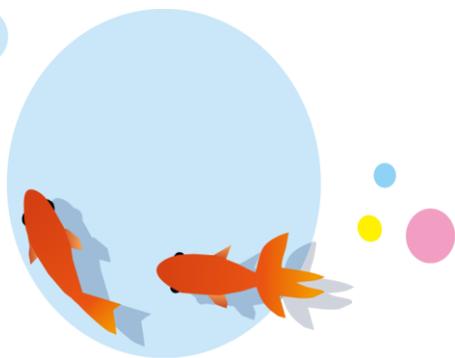


③のひら新聞



～熱中症対策～

夏の元気！回復レシピ

～豚肉の梅干し蒸し～

【材料（1人前）】

- ◇ 豚もも肉薄切り：80g
- ◇ 梅干し：5g（1/2個）
- ◇ 味噌：4g
- ◇ ㊤（合わせ調味料）
 - 酒：3cc
 - ごま油：1cc
 - 片栗粉：1g
- ◇ お好みの薬味（にんにく、黒こしょう、ねぎ等）

①毎年注意が呼び掛けられる熱中症、対策は万全ですか？

熱中症は、体温や水分の調節が適切に行われないことにより様々な症状を引き起こします。重症になると命を落とすことも。

体力が落ちて、環境への適応力が低下したり、急激に温度が変化したりする時は、特に注意が必要です。今回は、熱中症をタイプ別に確認していきましょう。

＊ 熱失神
長時間立っていたり、急に立ち上がった時、ふらつきや一時的に意識を失うことがあります。

（1）豚肉は食べやすい大きさに切る。

（2）梅干しは種を取って細かく刻み㊤と混ぜる。

（3）豚肉に（2）をからめ、15分ほど蒸す。

※夏場に消費されやすいビタミンB1は豚肉に多く含まれ、ニラ、ネギ等と摂取すると吸収しやすくなります。

※酸っぱい成分のクエン酸が疲労回復を助けます。

※電子レンジでの加熱もOKです。

頭より足を高くして、仰向けに寝かせます。

＊ 熱けいれん
発汗により体内のミネラルが失われ、筋肉がつりやすくなります。薄めのスポーツドリンクなどの水分補給により回復します。

＊ 熱疲労
発汗により脱水状態に陥り、めまいや吐き気などが出現します。上記同様の水分補給と、安静により回復します。

＊ 熱射病（うつ熱）
体温調節の機能に異常を来した状態です。高熱により脳に影響を及

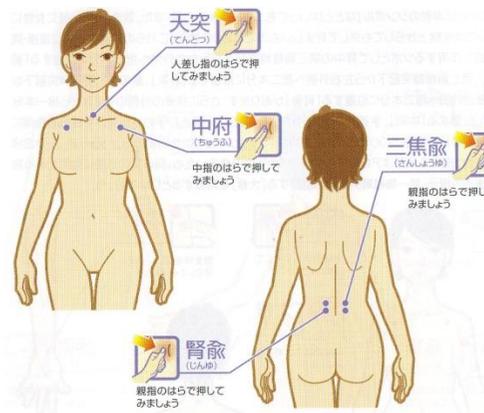
ぼし、意識障害など重篤な症状が現れます。すぐに医療機関を受診してください。

いずれの場合も、涼しい場所に移動し、水分を摂りながら体を冷やし、安静にすることが大切です。

嘔吐により水分が飲めない場合や、受け答えが曖昧・呂律が回らないなど、意識状態に不安を感じたら医療機関を受診しましょう。

喉が渴く前にこまめに水分を摂り、運動は午前中の涼しい時間帯に行うなど、季節に合った生活スタイルに気を付けてみてください。

∞ 夏バテのツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

- 天突：左右の鎖骨の間の凹み
- 中府：鎖骨の下を、肩の方向へなぞって行って指が止まった所から指一本分下
- 三焦俞：腎俞から指二本分くらい上
- 腎俞：一番下の肋骨の両端を結んだ高さで、背骨から指一本分外側

参考資料 セイリン株式会社
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院