



* * * * 脱水症について * * * *

暑い季節の到来ですが、体の水分は十分ですか？ 今回は脱水のサインと対処についてお話しします。

喉の渇きを感じたら、すでに脱水の始まりと言われます。渇きに気づけない事もありますが、実際に口が乾いて皮膚にハリがないと軽度の脱水の可能性があり。症状がより強く、頻脈や乏尿（1日尿量が400cc以下）をきたすと中等度。頻呼吸・血圧低下・意識低下・無尿などがあれば重度の脱水で、体重の1割近い量の水分が失われた危険な状態です。

脱水予防や中等度までの脱水には、市

販の経口補水液が手軽に水分と電解質を補給できてお勧めです。大人の適量は1リットル程度まで、3%の食塩が入っており飲み過ぎには注意です（特に心臓・腎臓の病気の方）。症状が改善しない場合は輸液などの治療が必要です。病院を受診して下さい。

トイレが心配で水を飲まない、下痢が続くなど、脱水症の可能性は実は年中あります。高齢者の中には、水を蓄える筋肉が少なく脱水になりやすい人もいます。体がサインを発していないかチェックしてみてください。



●市立芦別病院
医師 池田 明洋

【健康ひとQ&A】検（健）診の申し込みはお済みですか？

今年も、検診の受付が6月3日から始まり、たくさんの方がお申し込みくださっています。また、集団検診を受けた約70%の方が毎年継続して受けてくださるなどリピーターさんも増え、みなさんの健康への意識が高まっていると感じ、嬉しく思います。

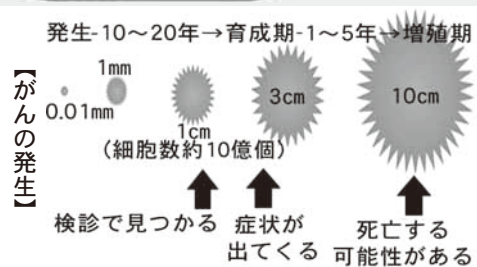
検診の一つであるがん検診は、芦別市では20代から90代の約1600人の方が集団検診や個別検診を受けています。職場の検診や、病院で受けている方も含めるとさらに増え、約6人に1人はがん検診を受けています。

がんは、40歳から見つかる方が増えています。子宮頸がんは20代後半から30代で見つかる方が一番多いです。しかし、がんが見つかる10〜20年ほど前からすでにがん細胞は生まれています。40歳でがん

が見つかった場合、がん細胞が生まれたのは20代〜30代と考えられます。毎年検診を受けることで、より小さく症状のないがんが見つかったり、がんの手前の状態が見つかり、対処することもできます。

芦別市では30歳から多くのがん検診を受けられます。がん以外の疾患が見つかることもありますので、特に30歳以上の方は毎年検診を受け、体の変化に早く気づきたいですね。

7月の検診も受け付けています。申し込みやご相談のご連絡をお待ちしています。検診の詳細は、今月号の折り込みチラシ等をご覧ください。



鮭の南蛮漬け



1人分のカロリー
【162Kcal】

提供：芦別慈恵園

鮭のアスタキサンチンは、強い抗酸化作用があり、目や筋肉の疲労回復に効果が期待できます。夏バテしやすい時期にもぴったりの食材です。

また、ピーマンのビタミンCは肌をきれいに保つ効果があり、生で食べることでしっかりとビタミンCを摂ることができます。強い紫外線の夏にたくさんビタミンを摂りましょう。

▶材料 2人分……………
・鮭2切れ・玉ネギ20g・ピーマン20g・ニンジン20g・塩少々・片栗粉10g・小麦粉10g・油大さじ3・

しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ1・酢大さじ1・酒小さじ2・おろしショウガ小さじ1

▶作り方……………
①鮭に塩をふる。②玉ネギ、ピーマン、ニンジンは千切りにし、玉ネギは水にさらす。③しょうゆ、砂糖、酢、酒、おろしショウガを合わせておく。④片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、鮭にまぶす。⑤フライパンに油を敷いて熱し、④の鮭を焼く。⑥鮭に火が通ったら、バットかお皿に置き、鮭の上に水を切った玉ネギ、ピーマン、ニンジンを置く。⑦上から③の調味液をかけて、味が染みたら、完成。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ