

健保連 健康だより

ミニ情報局 愛の血液助け合い運動月間

「A型の血液が不足しています」「O型ピンチ！」—献血センターや献血バスなどの付近でこんな掲示を見かけたことはありませんか？自分が献血することで助かる命がある、と考えれば是非協力したいものです。

しかし、だれでも献血ができるというわけではありません。

献血をする方、輸血を受ける方の安全のため、○心筋梗塞や狭心症など特定の病気にかかったことのある方、○輸血や臓器移植を受けたことのある方、○妊娠中や母乳授乳中の方、○海外から帰国して4週間以内の方、など献血をすることが出来ない場合もあります。また、献血の前には本人確認証明の提示が求められます。

なお、献血の後には、ごく稀に貧血状態になる場合がありますので、十分に水分と休息をとり、階段や戸外の歩行には気をつけましょう。



ミニ情報局 熱中症

熱中症は、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温調節ができなくなるなどが原因でおこります。猛暑の時期に発症するイメージがありますが、急に暑くなったときに体が暑さに慣れないために発症する病気のため、冷暑でも熱中症にかかることがあります。

予防法や対処を知っていれば防ぐことができるにもかかわらず、これらの知識が十分に普及していないため熱中症による死亡事故が毎年発生しています。

気をつける点は、①暑さを避ける(日傘、帽子など)②通気性等のよい服装を心がける③こまめに休憩や水分補給をする④急に暑くなる日に注意する⑤体調に注意し、健康を過信しない⑥集団でスポーツする場合などはお互いに注意し、早め早めの水分補給を心がけること——などです。

ミニ情報局 夏場のお酒

盛夏に飲むキンキンに冷えた一杯のビール。この瞬間が「至福のひと時」という方も多いのではないのでしょうか。ただ、「酒は飲んでものまれるな」—先人の知恵(?)とも言うべき教訓があるように、

飲み過ぎには気をつけたいものです。夏は、海や山でのバーベキューなど、野外、しかも日中からお酒をたしなむ機会が多くなります。例えばビール。たしかに 90%前後は水分ですが、「アルコール飲料」であって「水」ではありません。とくに利尿作用が大きいビールの場合、飲んだ水分よりも尿として排出される水分が多くなります。脱水症状を起こすと血液がドロドロになり、血栓がしやすい状態になるとも言われます。お酒は、ほどほどに。飲んだ後は「水」でしっかりと水分を補給しましょう。

すこやか栄養教室「夏バテ予防に役立つ知恵」

夏、あなたはどんな料理を食べたいですか？そうめん、ざるそば、冷奴…冷たくてさっぱりした料理はこの季節には嬉しいものです。しかし、冷房も過度に効いているこの現代では、こうした食事ばかりを摂っていると体を冷やし、体調を崩してしまいかねません。体がだるい、疲れがとれない、頭がぼろっとするなどは夏バテの主な症状です。原因として体内の水分バランスの崩れや食欲の低下による栄養不足、冷えすぎた室内と外気との温度差による自律神経の乱れなどがあります。



そんな時に役立つ昔からの知恵があります。例えば、なす、きゅうり、トマト、すいかなど夏が旬の野菜や果物には利尿作用を持つものが多く、水分の代謝をスムーズにし、むくみや体の中にもこもった熱をほどよく逃がしてくれる効果が期待できます。さらに太陽の光をたくさん浴びたこれらの野菜にはビタミンやミネラル、その他ポリフェノールなどの有効成分を豊富に含んでいるので、消耗した体力の回復を早めてくれます。

また、夏でも体が冷えるという方には料理に添える薬味が効果的です。例えば冷奴には生姜やしそ、みょうが、ねぎなどがつきものです。漢方では体を温める効果があるとされ、冷たい豆腐には最適な組み合わせです。さらに薬味には防腐作用や解毒作用があることが古くから知られ、料理にしばしば取り入れられてきました。実際、しそのペリラルデヒドに防腐殺菌作用、生姜の辛み成分ジネロンやショウガオールに消臭・抗菌作用があることがわかっています。この季節、傷みやすい食べ物に多く用いられるのは理にかなっているといえるでしょう。

他にも、刺身にわさびや生姜、そばにねぎや七味唐辛子などが添えられ、独特の香りや風味が食欲を増してくれるなど薬味はさまざまな役割を果たしています。小さな存在ですが、暑くて体力が落ち、食欲がなくなりがちな夏こそ、この名脇役たちを上手に取り入れて元気に夏を乗り切りましょう。

(記 女子栄養大学 栄養クリニック 黒澤真奈)

「無断転載を禁ずる」