



復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.49



平成27年8月

元気なからだで夏を楽しく過ごしましょう！



8月に入り、夏本番の陽気となってきました。「からだのだるい」、「食欲がでない」といったことはありませんか？

元気なからだで夏を満喫するためには、旬の食材を使ったバランスのとれた食事をとることが大切です。今回はそんな夏にオススメのレシピをご紹介します。

【このレシピのポイント】

□旬の夏野菜がたっぷりとれる

なす、ピーマン、青じそには、βカロテンやビタミンCといった抗酸化物質が含まれ、細胞の老化を軽減する働きが期待できます。

□酢の風味で食欲アップ

酢の効果で食欲がアップし、きちんと食事をして必要な栄養をとることができます。

トマト、オクラ、ゴマを加えても美味しい！

～夏野菜たっぷり！豚ぽん炒め～

(材料 2人分)

- ・豚肉 200g
- ・なす 中3本
- ・ピーマン 4個
- ・青じそ 2枚
- ・油 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 大さじ3
- ・ポン酢 大さじ3

(つくり方)

- ①なす、ピーマンを細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、塩こしょうをふって皿に盛る。
- ③②のフライパンでなす、ピーマンを入れ、酒を振って蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④なすがくたつとなったら、ポン酢を回しかけ、全体になじんだら②の皿に盛りつけ、千切りにしたしそを飾って完成！



熱中症からカラダを守ろう (熱中症の対処法)

<参考：熱中症診療ガイドライン 2015>

	症状	対処方法
軽度	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 	① クーラーの効いている屋内や、木陰などの風通しがよく、涼しい場所へ移動させます。 ② 衣服を緩め、頭を低くして寝かせます。 ③ 意識があって吐き気が無い場合は、水分を補給します。 ・汗と一緒にナトリウム塩が失われるので、スポーツドリンクや食塩水(水1リットル当たり食塩2グラム)を少しずつ補給します。 ④ 体を冷やして、上昇した体温を下げます。 ・体温を早く下げるためには、氷などで首筋、わきの下、足の付け根などを冷やします。 ・体に水をかけたり、うちわやタオルで扇いでも効果的です。
中度	頭痛、嘔吐、倦怠感・虚脱感 集中力や判断力の低下	・速やかに医療機関に搬送しましょう。
重度	意識が無い、けいれん、高熱、声をかけても返事がおかしい、まっすぐに歩けない	・速やかに医療機関に搬送しましょう。 →医療機関への入院加療、場合によっては集中治療が必要になります。

食中毒予防キャンペーンを開催

7月31日（金）石巻保健所と石巻地区食品衛生団体連合会は、イオンモール石巻で、食中毒予防キャンペーンを行いました。ショッピングをしている方々に食中毒予防を呼びかけ、啓発用のうちわ700本を配布しました。

食中毒は飲食店だけではなく、家庭でも発生することがあります。気温の高いこの時期は、冷蔵庫の中の食材を整理してよく冷やし、調理前にとしっかりと手洗いをして、食中毒を予防しましょう。

【キャンペーンの様子】



救命救急講習会を開催します

9月9日は救急の日です。救命救急の知識や技術を高めるため、AEDの使用方法や心肺蘇生法について講習会を開催します。受講を希望する場合は、事前にお電話でお申し込みください。

(申込先：石巻保健所企画総務班 ☎0225-95-1420)

日時	9月11日（金） 午前9時～正午
会場	石巻消防本部 2階大会議室 (石巻市大橋1丁目1-1)
申込締切	8月31日（月）

ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制（☎0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健福祉相談（移動）	8月12日（水）	当所（県石巻合庁）
	8月26日（水）	石巻市牡鹿総合支所
	9月8日（火）	東松島市役所
アルコール関係相談	8月21日（金）	当所（県石巻合庁）
	9月18日（金）	
思春期・引きこもり相談	8月6日（木）	当所（県石巻合庁）
	9月29日（火）	

薬物乱用防止キャンペーン開催

7月13日（月）イオンモール石巻で、石巻地区薬物乱用防止指導員や地元の高校生と協力し、薬物乱用防止キャンペーンを開催しました。

当日は多くの方に啓発グッズを配布し、募金にもご協力いただきました。グッズを受け取った方々だけでなく、参加した高校生にとっても、ニュースで報道されている危険ドラッグや薬物乱用を考える良い機会になったと思います。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ!!」。今後も石巻保健所は、薬物乱用のない社会を目指し、積極的に啓発活動を実施してまいります。



【啓発活動風景】

編集後記

7月31日、第92回石巻川開き祭り水上行事「孫兵衛船競漕」に、「メタボ撃退チーム」としてメタボ予防と薬物乱用防止をPRしながら参加してきました。当日は、30℃を超える炎天下の中、全58チームが参加し、暑さを吹き飛ばす熱戦が繰り広げられました。

我がチームは予選2位！残念ながら準決勝進出は逃しましたが、石巻の夏を満喫できました！



息のあったオールさばき！

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel: 0225-95-1416(代表) Fax: 0225-94-8982