

健康は食から

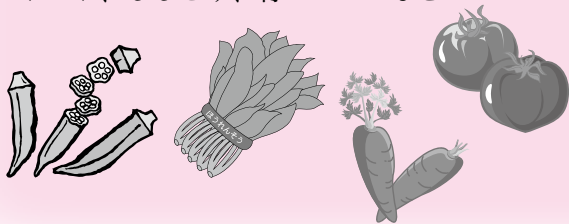
旬の野菜で夏バテ防止、夏バテ解消

暑い中で活動すると、ふだんよりもエネルギーやビタミンなどの消費が増えるため、疲れやすくなります。野菜は1日400g食べるのが理想です。うち緑黄色野菜は150g、淡色野菜は250g食べるのがいいでしょう。

汗で大量の水分が失われる夏は、水分補給がとても大切です。夏に旬を迎える野菜は水分が多く、喉の渇きを防ぎ、熱中症対策にも効果的です。また、ビタミンA・C、ミネラルの多い野菜は、夏バテによる食欲不振や渇きにも有効です。

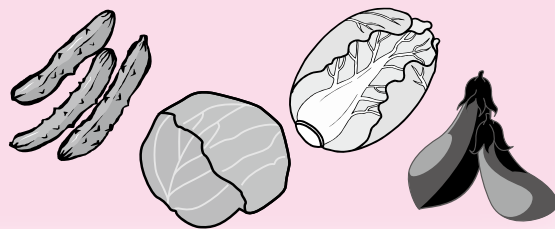
緑黄色野菜

モロヘイヤ、人参、ほうれん草、にら、おかひ、じぎ、つるな、京菜、つるむらさき、オクラ、トマト、ししとう、青ピーマンなど



淡色野菜

きゅうり、ズッキーニ、レタス、ゴーヤ、なす、白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、大根など



シルバーリハビリ体操

～握力を強くし

手すりなどをしっかりと握る能力を高める体操～



▲山方地域

シルバーリハビリ体操指導士の萩野谷良子さん

椅子に深く座り背筋を伸ばします。両指をひっかけ、腕の前で肘を張ります。息を吐いて吸った後、息を吐きながら5～6秒間思いっきり両指を左右に引き合います。左右の腕を組み直して同様に行ってください。

健康アドバイス

「AED (自動体外式除細動器)」

常陸大宮済生会病院

外科・消化器科

目黒 由行先生

最近、空港や人の集まる場所にAEDと書かれた機械が置いてあるのを目にしたたり、スポーツの大会や大きなイベント会場などで、突然心停止状態となった人が助かったなどということを目にしたりはしませんか？ AEDとは、万が一そのような状況に遭遇してしまったとき、一番身近にいる皆さんが、その人を救命できる手段の一つです。

AEDは、突然心臓が止まった時によくみられるある特定の死に至る不整脈に対して、従来では病院でしかできなかった電気ショックを、その場にいる人がかけられるようにした画期的な機械です。ケースから取り出し、スイッチを入れると、機械が自動的に音声ガイドで指示を出し、電気ショックの必要の有無の判断をしてくれます。操作は比較的簡単ですが、消防署などで行われている講習会（無料）等で練習したことがあれば、いざという時には自信をもって使用できるでしょう。

突然心臓が止まったときに、その人が生存できるかできないかを定める最も重要なことは、その場にいる人が心肺蘇生をするかしないかです。現在、日本で119番通報から救急車が到着するまでの平均時間は7分。さらに近年、軽症例への救急出動件数が爆発的に増加しており、通報から救急車到着までの所要時間は年々長くなる一方です。あるデータによると心停止から心肺蘇生開始が3分遅れると死亡率は50%にも上ります。

いざという時に大切な人の命を救えるよう、救急車の適正利用に関してもう一度真剣に考え直すと共に、AEDを用いた心肺蘇生法を学んではいかがでしょう。