

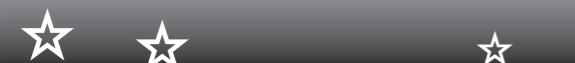


☆ 照明を工夫しよう！
☆ ~ぐっすり・すやすや運動実施中！！~ ☆

寝る直前まで部屋の電気をついていると、スムーズに寝つくことができません。なぜなら、人間は明るすぎる照明を浴びると、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が妨げられ、眠りにつきにくい状態になるからです。

最近の研究では、300 ルクス程度の光でも長時間浴びるとメラトニンの分泌が抑制されることがわかりました。一般の家庭の照明が、500～700 ルクスですので、就寝前に明るい部屋で過ごすことは、よい睡眠を妨げる原因となります。寝室では、橙色の電球や間接照明など、ほのかな明かりを利用するとよいでしょう。

また、夜遅くにコンビニやスーパーに行くのはなるべく避けましょう。明るい照明は 1,000～1,500 ルクスに達するといわれ、メラトニンの分泌が妨げられてしまうからです。照明を味方につけぐっすりすやすや眠りましょう！



保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内



知って防ごう！熱中症

7 と 8 月は最も熱中症にかかりやすい時期です。熱中症は高温多湿の環境下で体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調整ができなくなることで起こります。子ども、高齢者、運動をする人などは特に注意が必要です。

症 状

初期症状は、めまい・筋肉痛、大量の汗、重症化するにつれて、頭痛、吐き気、意識障害、けいれんなどが起こります。熱中症が疑われるときは水分や塩分を補給し、身体を冷やしてようすをみる、そして、自分で水が飲めないまたは意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

予防のポイント

『水分・塩分補給と暑さを避ける！』

予防のためには水分摂取が大事です。普段からこまめに水分を取りましょう。よく汗をかくときには、スポーツドリンクなどが有効です。アルコール類は脱水を引き起こすため厳禁です。また、室内でも熱中症の危険はあります。室内の温度調整を心がけましょう。外出時には帽子や日傘を使用し、通気性のよい服の着用がおすすめです。

「ヘルシークッキング教室」受講生募集



メタボ・生活習慣病の予防と改善をテーマに栄養講話と調理実習を行います。

1回目 / 9月3日 (火) ~瘦せる食べ方~
2回目 / 10月9日 (水) ~血圧が下がる食べ方~
3回目 / 11月15日 (金) ~血糖値が下がる食べ方~
氷上保健センター 午前9時45分～午後1時
定員 / 各回 20人 (先着順) 参加費 / 1回 500円
問健康課 (氷上保健センター内) ☎ 82-4567

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

*認知症介護者相談日

8月2日 (金) 午前10時～正午

*高齢者権利擁護相談日

~高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など~
8月8日 (木) 午前10時～正午

*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

8月27日 (火) 午後2時～4時

ところ / 春日庁舎1階 相談室2

※要予約

問介護保険課 (春日庁舎内) ☎ 74-0368

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談 (前日正午までに要予約)

8月14日 (水) 午後1時30分～3時30分

*こころの健康相談 (前日正午までに要予約)

8月22日 (木) 午後1時30分～3時30分

ところ / 春日庁舎1階相談室2

*身体障害者相談会 (予約不要)

8月8日 (木) 午後1時30分～3時30分 / 木の根センター
午後1時30分～4時 / 山南福祉センター

8月13日 (火) 午前9時～正午 / ハートフルかすが

8月14日 (水) 午前9時～11時30分 / 市役所市島支所

問生活支援課 (春日庁舎内) ☎ 74-0222

HIV、B型・C型肝炎、梅毒の検査・相談

日本の平成23年の新規HIV感染者と新規エイズ患者の数は1,529人で、20～30歳代が約70%を占めています。

HIVや肝炎ウイルスに感染しても最初は自覚症状がありません。検査を受け、早期に気づくことが大切です。

■とき / 毎月第2、4木曜日

午後1時30分～3時 (要事前予約)

■ところ / 丹波健康福祉事務所

(県柏原総合庁舎内)

■内容 / HIV、B型・C型肝炎ウイルス、梅毒の検査と相談

※匿名で受け付けます。

■料金 / 原則無料

Recipe No.52 “たんぱ”食育クッキング HP
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

☆ラタトゥイユ

*材料 (4人分)

完熟トマト 大2個

なす 2本

ズッキーニ 1本

ピーマン 2個

玉ねぎ 1個

にんじん 大1/2本

ニンニク 1かけ

ベーコン 2枚

オリーブ油 大さじ2

コソメ 1個

白ワイン 50ml

塩・コショウ 少々

ローリエ 1枚

ドライハーブ (オレガノなど) 少々

バジル (生) あれば

①ニンニクはみじん切り、トマトはざく切り、その他の野菜は1cm角に切りそろえる
②鍋にオリーブ油とニンニクを入れて、弱火で煮る。香りがでてきたらベーコンを加えて炒める
③トマト以外の野菜を加え、中火で全体に油がなじむまで炒める
④トマト、白ワイン、コソメ、ローリエ、ドライハーブを加え、全体に混ぜ合わせた後、蓋をして20分ほど煮る
⑤味をみながら、塩・コショウでととのえる

HP

食育ちたん

★栄養士からの一言

南フランスの代表的な野菜料理

です。揚げたりお肉や魚のムニエルに添えたり、パスタのソースにも便利です。冷蔵庫に常備したい夏の一品です



1人分: エネルギー 169kcal

8月の健康相談

1日 (木) 柏原支所

2日 (金) 山南住民センター

7日 (水) 春日住民センター

19日 (月) 市島支所

20日 (火) 氷上保健センター

23日 (金) 青垣住民センター

[受付時間] 午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ

問健康課 (氷上保健センター内)

☎ 82-4567

問 健康管理課 (丹波健康福祉事務所内)

☎ 73-3765



「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」8月の当番医

(敬称略)

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時応急診療室 (柏原日赤)
※平日昼間はかかりつけ医で受診してください

(休日昼間)
休日診療所

月	火	水	木	金	土	日
			1 柏原日赤	2 上田明徳 (外科)	3	4 ④ 石井辰二 (心療内科)
5 松本好弘 (小児科)	6 田中庸生 (外科)	7 久保田孝則 (内科)	8 柏原日赤	9 野上壽二 (内科)	10	11 ④ 芦田 孔 (内科)
12 中澤 敏 (内科)	13	14	15 柏原日赤	16 芦田 孔 (内科)	17	18 ④ 太田将文 (眼科)
19 高見寿美 (小児科)	20 長澤 進 (内科)	21 中川泰洋 (内科)	22 柏原日赤	23 岩崎良一 (外科)	24	25 ④ 酒井良明 (外科)
26 三浦博幸 (内科)	27 船坂眞里 (外科)	28 宮崎直之 (外科)	29 柏原日赤	30 田中 潔 (内科)	31	

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72-2480 までお電話ください。

網かけの④印は休日診療所で受診してください。

みんなで守ろう!
地域医療



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまで応急的なものです。症状が悪くなる場合は、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部 (☎ 72-2255) まで。