



## ～お知らせ～

\* 今月は、寒い冬に気をつけたい **ヒートショック現象** についての健康まめ知識をご案内致します。

### ◆ヒートショック現象とは…

ヒートショック現象とは、急激な温度変化によって身体が受ける影響のことを言います。

温かい場所から寒い場所・寒い場所から温かい場所に移動し急激な温度変化にさらされると、体内の血管が急激に伸縮し、血圧や脈拍の変動を起こします。この働きが脳卒中や心筋梗塞などに繋がってしまう可能性が高いと言われており、死亡に至るケースもあります。



### ◆ヒートショック現象が起こりやすい場所

ヒートショック現象が起こりやすい場所の代表に冬のお風呂場とトイレがあります。

お風呂で長時間温まった後、お風呂場から脱衣所に移動した途端急激に冷たい空気にさらされたり、この逆も同様に、寒い脱衣所からお風呂場へ移動し一気に熱いお湯に浸かることで、血圧の急激な変動が何度も起こりヒートショックを起こしやすくなります。寒いトイレで息むことも似たような事が起こりえます。



### ◆ヒートショック現象を防ぐには…

脱衣所やトイレ・便座を温めたり、浴槽のフタを取って湯気で室内を満たし保温効果を上げるなどの工夫を取り入れてみましょう。お風呂ではいきなりお湯に浸かるのは避けお湯の温度も38度～40度を目安にし、あまり長湯をしないよう心がけましょう。

## ♡OTC紹介♡

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品のことです。

### 桐灰カイロ (貼る・貼らないタイプ)

- ★貼るカイロは、衣類の上から貼ることが出来るので、体を温めるだけでなく、下腹部の冷えや腰痛・冷房からくる腰の冷えにも効果的です。
- ★また、長時間温かい桐灰カイロならではの使い方をご紹介します。お家に帰ってからもカイロがまだ温かい場合には、衣類からはがし布団の中に入れておくと、寝る時には布団が温まって、ちょっとしたエコ



仕様 :	貼るタイプ	貼らないタイプ
サイズ :	レギュラー	ミニ
内容量 :	各10個入り	
持続時間 :	貼るタイプ	貼らないタイプ
	レギュラー…14時間	24時間
	ミニ…10時間	12時間
価格 :	レギュラー…	¥390
	ミニ…	¥330



## ♪♪食事療法レシピ♪♪

◀こんな傾向の方にオススメ……高脂血症・肥満・高尿酸血症・痛風▶

### 《ささみの焼きおろし》

\* 1人分の栄養価データ \* ⇒ ●エネルギー：87 kcal ●塩分：2.0g

#### \*材料 (2人分)\*

- ・鶏ささみ……………120g
- ・大根……………150g
- ・ねぎ……………5cm
- ・きゅうり……………50g
- ・塩……………少々

#### ＜A＞

- ・しょうゆ…大さじ1弱
- ・豆板醤…小さじ1/3



#### ～作り方～

- ① ささみは焼き網で両面をこんがり焼いたら冷ましておき、細かく割いておく。
- ② 大根はおろしておく。ねぎは千切りにする。きゅうりは斜め薄切りにし塩を軽くふっておく。
- ③ ささみ・大根・ねぎ・きゅうりを＜A＞で和えれば完成～♪

#### ★レシピポイント★

高たんぱく低脂肪のささみは、食事のカロリーを控えたい時にぴったりです。きゅうりを入れて食感にアクセントをつけると食べ応えが増し満足度もアップします。



児湯郡木城町大字高城3848-3

## 木城薬局

TEL：0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。