



## 【熱中症応急処置に涼しい・ス・タ・イル】

今年も熱中症のシーズンが来ています。すでに全国では2万人の方が救急搬送されているそうです。熱中症の応急処置に使える「涼しい・ス・タ・イル」を紹介します。



(1)初めに「涼しい」場所へ運ぶことです。風通しの良い日陰やクーラーのきいた場所に移動させましょう。

次に(2)「ス」スポーツ飲料、水分補給をさせます。特に体内の塩分が不足している状態なので、水よりも塩分を含んだスポーツ飲料などを飲ませてください。

そして(3)「タ」体温を下げる。体温を下げる方法は、クーラーボックスに入っているペットボトルや、袋に入れた氷水などで血管の太い場所（腋の下、首、脚の付け根）を冷やします。体温を測ることも重要です。体温が38度以上に達している時には生命の危険にもつながることがありますので、すぐに救急要請をしてください。

最後に(4)「イル」。衣類をゆるめて、うちわや雑誌等で仰ぎましょう。その時、濡れタオルで身体を拭いて湿らせると、気化熱で体温が下がり効果的です。

熱中症で死に至る事もあります。具合が悪い場合、はやめに救急車を呼びましょう。



スポ安ラボ スポーツと熱射病・熱中症より。http://www.sports-safety.jp/spoanlab/no002/

## 【ゴーヤで夏を乗り切ろう！】

当院では今年もグリーンカーテン用にゴーヤを植えています。夏と言えば、ゴーヤ！今回は当院スタッフMが考案したオリジナルレシピをご紹介します！



### 【ゴーヤのペペロンチーノ風】

(1)ゴーヤは縦半分に切り、薄切りにする。塩をふって、少し水分が出たら、さっと熱湯でゆでる。

(2)にんにく小1片をみじん切り、唐辛子1/2本を輪切りに。

(3)オリーブオイルに にんにくと唐辛子を入れ、弱火で加熱。香りが出たら、もやしとゴーヤを強火で炒める

(4)塩で味付けして最後にしょうゆをひとまわしして完成！

にんにくや唐辛子はお好みの分量で。野菜はもやし以外でも試してみてください！

