

## 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、梅雨明け後の体が暑さに慣れていないこの時期や暑さの厳しい時期に急増します。

熱中症予防のポイントを知り、暑い時期を上手に過ごしましょう。

### ◎熱中症予防 5つのポイント

- 1 高齢者は上手にエアコンを
- 2 暑くなる日はご用心
- 3 水分はこまめに補給
- 4 「おかしい？」と思ったら病院へ
- 5 周りの人にも心配りを

◎こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

- 軽度** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中度** 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
- 重度** 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

埼玉県熱中症  検索

問合せ 健康増進課健康増進担当

## 大人の救急電話相談（# 7000）の時間を拡大します

埼玉県が実施している大人の救急電話相談は、平成28年7月から、日曜日・祝日・年末年始の相談時間を拡大します。休日・夜間の急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

■電話番号  
#7000 (NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)

☎048・824・4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS)

■相談時間(平成28年7月～)  
平日・土曜日 18時30分～22時30分  
日曜日・祝日・年末年始 9時～22時30分

※平成28年6月までは毎日18時30分から22時30分まで。

## 小児の救急電話相談(育児相談は除く)

■電話番号  
#8000 (NTTプッシュ回線・携帯電話)  
☎048・833・7911 (ダイヤル回線、ひかり電話、IP電話、PHS)

■相談時間  
月～土曜日 19時～翌朝7時  
日曜日・祝日・年末年始 7時～翌朝7時

問合せ 埼玉県保健医療部医療整備課  
(☎048・830・3559、FAX048・830・4802)

## 歯の保存液と生理食塩水を寄附していただきました。

学校での子どもたちの歯の事故に、緊急的に対応することができるよう、坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、歯の保存液と生理食塩水を市内小・中学校に1セットずつ(合計13セット)寄附していただきました。ありがとうございました。

問合せ 学校教育課学務担当

## 七夕とそうめん

7月7日にそうめんを食べると病気をしないという言い伝えがあります。そうめんは室町時代から食べられている500年以上の歴史をもつ伝統食品です。江戸時代初期には全国各地にそうめんの名産品があったそうです。

『七夕にそうめん』の言い伝えが、七夕祭りの供物やお盆の贈答品となり、その流れが今日の『お中元商品』へつながっているのでしょうか。

### そうめん(素麺)

小麦粉を主原料に、水と塩を加えて練って延ばし、折り重ねて線状に切ったものが、《うどん類》です。小麦粉をうどん粉と呼ぶゆえんです。これをさらに食べやすい長さに切りそろえて製品にしますが、その切り口が角形や丸形だったり、また平べったい形の《ひらめん》があります。太さや幅により、うどん、ひもかわ、きしめん、ひやむぎ、そうめんなどと、それぞれ別の名前で呼ばれます。そうめんは、この中で最も細いのが特徴です。同じうどんなのに、形状や太さにより食感が異なるのは興味深いことです。ちなみに、線状に切っただけで製品にしたものが《生めん》で、それを茹でたのが《茹めん》、生めんを乾燥させたのが《乾めん》です。

### にゅうめん(煮麺)

甘酒が夏の季語であるように、《温かい食べ物》が暑気払いに奏効します。そうめんを《しょうゆだし》や《みそだし》であっさり煮たものがにゅうめんですが、ベース味をカレーにしたりブイヤベースにした変わりにゅうめんもあります。

トッピングは、ねぎ、きゅうり、みょうが、しそ、しょうが、海藻、ごまなどが定番ですが、魚介肉類、大豆製品、練り製品、卵などのたんぱく質性食品ともよく合います。食材に赤・白・黒・黄・緑の5色揃えをしたり、香辛料を加えるなどの工夫で、楽しみながら栄養バランスを整えることができます。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子  
女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 142

## 今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象/救急患者 診療時間/9時～20時

月	日	医療機関
7	3日(日)	鶴ヶ島在宅医療診療所(内・外) 高倉772-1(☎287・6519)
	10日(日)	厚友クリニック若葉(内・小・外) 富士見1-9-34(☎272・3903)
	17日(日)	染井クリニック(内・胃腸) 新町2-23-3(☎285・8974)
	18日(祝)	しんまちクリニック(内・小) 新町2-23-23(☎271・6154)
	24日(日)	にし内科眼科クリニック(眼) 富士見1-2-1(ワカバウオーク内) (☎271・2424)
	31日(日)	若葉こどもクリニック(小・ア・内) 藤金333-2(☎279・0070)
全期間 診療時間 9時～12時 14時～17時 18時～21時		坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3(☎289・1199)

### 夜間の診療(24時間)

関越病院 鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161  
坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎283・0019  
埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465

※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。