



なごみ診療所 2017年 夏号

にし院長の

今回のテーマ：こむらがえり

ふくらはぎの筋肉のけいれんによって起こる突然の強い痛みのことで水分不足、カリウムやナトリウムなど電解質の不足、筋肉の疲れ、血行障害末梢神経障害などの原因があります。

対処法として・・・

1) 坐っている時

- ① つま先をつかんでふくらはぎを伸ばす。
- ② つつた方を立脚にし、つま先とかかとを手で持ち、ふくらはぎを伸ばす。

2) 立っている時

- 両手を壁につき、体重をかけてふくらはぎを伸ばす。

それでも繰り返す時は、症状に合わせて内服薬で治療することも可能です。医師・看護師にご相談ください。



電解質の宝石箱や～!

おすすめレシピ

ほうれん草の梅和え

ほうれん草はカリウム、梅はナトリウムを多く含みます♪

材料(4人分)

- ほうれん草 1束 ●梅干し 大1個～2個
- かつお節 一つまみ ●醤油 少々

作り方

- ①ほうれん草を湯がいて冷水にさらし、水気を絞る。適当な大きさに刻む
- ②梅干しを包丁で細かく叩く
- ③ポウルに①と②とかつお節を入れ、ざっと混ぜる。醤油で味を整えて完成!

電解質ってどんなもの?

カリウム

働き・・・筋肉の働きをよくする。ナトリウムによる血圧上昇を抑制する。

多く含まれる食品・・・

- 1位パセリ 2位豆みそ 3位よもぎ
- みじかな食品ではアボカドや納豆、ほうれんそうにも多く含まれています。

ナトリウム

働き・・・細胞内外のバランスを調整等。

多く含まれる食品・・・

- 1位梅干し 2位あみの塩辛 3位とうばん醬
- 過剰摂取はむくみ、高血圧の原因に!
- とりすぎにはご注意ください。

食中毒予防3原則

夏になると心配になる食中毒。食中毒を引き起こす原因は、細菌やウイルス、食品に含まれる天然の毒などさまざまです。

そこで、知っておきたいのが食中毒の予防と対策ですね。食中毒予防には守りたい「3原則」があります。

～予防3原則～

- その① 細菌やウイルスを**つけない!**
- その② 細菌やウイルスを**増やさない!**
- その③ 細菌やウイルスを**やっつける!**

まず、細菌をつけないためには、とにかくに**石鹸でしっかり手洗いを行うことです。**水洗いだけでは手について細菌やウイルスはとれません。それから、お料理に使う食器やまな板なども見た目は綺麗でも細菌がたくさん付着している事があります。特に夏は洗浄消毒をして除菌することをお勧めします。

次に細菌を増やさないためには、**食品の保存をしっかりとしましょう。**細菌は高温多湿を好み、時間が経つにつれてすごいスピードで増え続けますので食品は出しっぱなしにせず、冷蔵庫で保管するようにしましょう。

最後に細菌をやっつける! 細菌は熱に弱いので**火を通すことで殺菌ができます。**極力生ものは避け、しっかり加熱したものを食べるようにしましょう。冷蔵・冷凍する事でも細菌の増殖を抑える事ができますが、死滅するわけではありませんので常温に戻すと増殖します。やはり食べる前には加熱する事をお勧めします。

万が一、食中毒になった時は、お薬を飲み細菌を体から出してしまえば症状は良くなります。きちんと治療するようにしましょう。お気軽に当院へご相談ください。

健康診断の再検査はお済みですか?

まだ行けてないな～という方、お気軽に当院へご相談ください。



～夏季休暇のお知らせ～

8月10日(木)～8月13日(日)

お休みをいただきます。ご不便をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。

※14日(月)から診療いたします!



〒816-0902
福岡県大野城市乙金2丁目9番6号
TEL:092-580-8810