

# しまたに 健康倶楽部(季節号)

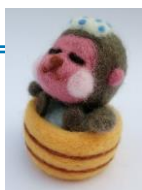
平成28年 1月  
第23巻 冬号



医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)

## 冬号 トピックス

- 1 冬は危険！  
家の中の温度差
- 2 お風呂に入る前の  
ちょっとした工夫！
- 3 スーパーフードレシビ  
管理栄養士 平野 聡
- 4 すこやか倶楽部の  
ご案内



## 冬は危険！ 家の中の温度差

ヒートショックという言葉を知っていますか？

ここ数年はヒートショックのことがメディアでもよく取り上げられているので、ヒートショックのことを知っている方も多いと思います。

「ヒートショック」とは、主に部屋ごとの急激な温度差による変化により、血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる状態のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを引き起こす危険があり、特に入浴時の急激な血圧低下により失神、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だと言われています。

ではヒートショックの予防にはどうしたら良いのでしょうか？ よく部屋を暖かくして温度差を少なくするなどが予防法とありますが、今号では特に入浴時にかける工夫という視点でまとめてみました。



## お風呂に入る前のちょっとした工夫！

お風呂や温泉が大好きな方も多いと思いますが、冬はヒートショックの危険があり怖いお風呂ともなりかねません。そこで、お風呂に入る前のちょっとした工夫で効果があるヒートショック対策をまとめました。

- 食後1時間以上空けてからの入浴  
食後は、消化器官に血液が集まっています。そのため、少し血圧が下がり気味になるので注意が必要となります。
- 入浴前後の1杯のお水  
入浴をすると汗をかき、体内の水分が抜けます。結果、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなります。
- 1番風呂を避ける  
1番風呂を避け、2番目以降に続けて入浴することにより浴室内が温まっているときに入浴することができます。
- お湯の温度は低めに  
寒いとお湯の温度を高めにしがちですが、熱いと心臓に負担がかかるので、設定温度は38℃～40℃程度のぬるめにします。



どうだったでしょうか、十分な対策でヒートショックから身を守り、お風呂を楽しんでください。

### － 基本理念 －

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### － 基本方針 －

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



## ～スーパーフードを使ったレシピ紹介～ 管理栄養士 平野 聡

ココナツオイル、チアシード、ヘンプシード、ゴジベリー…。

これらは「スーパーフード」と呼ばれ 2015 年『美と健康』に良いとされ大きな話題を呼びました。

「スーパーフード」に明確な定義はありませんが、「一般の食品よりビタミンやそれ以外の抗酸化成分、ミネラル類、体や脳にいいとされる油など、現代人に不足しがちな栄養素を補う働きが高いとされる天然の低（無）加工食品」を指します。

次は一体、どんな食品が流行るのでしょうか。

### ◎みかんの蒸しパンとコンフィチュール◎

・みかん	4 個
・ホットケーキミックス	150 g
・卵M	1 個
・チアシード	大匙 1
・水	50ml



1. チアシードを大匙 1 の半分程度を水 100ml に浸漬し 30 分程度置きます。
2. みかんの上部 3/4 の辺りを包丁で切り、スプーンで果肉を取り出します。
3. ホットケーキミックスに 1 のチアシードと浸漬していた水、溶き卵、果汁 50ml を入れダマにならないよう混ぜます。
4. 3. をみかんの皮の半分程度に注ぎます。
5. レンジで 1 個当たり 40 秒程度加熱して蒸しパンの完成です。
6. 残ったみかんは果汁を絞った後、内皮をみじん切りにし、耐熱性の食器に入れ果汁とみじん切りにした皮をレンジで 2 分加熱します。
7. 粗熱をとり、残ったチアシードを入れコンフィチュールの完成です。

### 一口メモ

チアシードは水につけると 10 倍に膨れるしそ科の種子です。

豊富な食物繊維、ビタミン、ミネラルが特徴のスーパーフード。

上記のレシピはカロリーを抑え、満腹感を出すようにしており

蒸しパンは硬めの仕上がり、コンフィチュールは甘さひかえめとなっています。



## くわいの街『すこやか倶楽部』のご案内

「歩いて健康に正しいウォーキング講座」

日時：平成28年3月24日（木）14：00～15：00 4階会議室

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。

皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。

お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』担当者までお問い合わせください。



### － 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新漕町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

