

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血は、病気やけがの治療で血液を必要としている患者さんに、無償で自分の血液を提供し、人の命を助けるボランティアです。

がんなどの治療や事故により必要となる輸血用血液は、すべて善意あるみなさんからの献血で得られた血液でまかなわれています。皆さんの継続的なご協力をお願いします。

献血実施場所	実施日
福島県赤十字血液センター (福島市永井川字北原田 17)	土曜日～木曜日、(金曜日定休) 午前9時～午前11時30分 / 午後0時45分～午後5時 (成分献血) 午前9時～午前11時30分 / 午後0時45分～午後4時30分 予約フリーダイヤル ☎ 0120-12-9915

※国見町 献血予定日 9月23日[㊞] (詳細は広報くみに8月号でご案内します)

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！



「桃の甘露煮」 ～桃の季節が始まります～

【材料】
生桃…………… 5kg
砂糖…………… 500g
(お好みの甘さに調整)

【作り方】

- ① 桃をよく洗い、半分に切り、皮をむいて種を取る。
- ② 鍋に①と砂糖を入れて煮る。砂糖が溶けて沸騰したら、火を止めて蓋をし、蒸らす。
- ③ 冷めたら小分けして冷凍する。

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

桃でエネルギーチャージ！

桃は糖度が高く、体のエネルギー源になるため、午前中に食べるのがおすすめです。1日1個を目安に食べましょう。桃の皮には栄養がたっぷりあるので、あかつきのように固い桃は皮ごと食べられます。皮ごと食べる時は、よく洗い、うぶげをしっかりと洗い流しましょう。桃は冷凍することで長期保存が可能です。解凍してヨーグルトにのせたり、冷凍のままアイスのようにしても美味しく、おやつにぴったりです。



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第44回】

近年は、季節の変わり目がわかりにくくなってきました。梅雨から夏にかけては、食中毒に注意が必要です。原因はノロウイルス、カンピロバクターが代表的で、寄生虫(アニサキス)も多くみられます。飲食店での発生以外に、家庭でも食中毒の危険は潜んでいます。予防の原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。つけない=洗う・分ける、増やさない=低温で保存・早めに食べる、やっつける=加熱処理です。さらに、持ち込まないためには健康状態の把握・管理、

ひろげないためには手洗い、消毒・清掃が重要です。

食中毒の原因の多くは、細菌またはウイルス感染症です。コロナ感染症予防と共通点が多いので、基本対策を心がけて、実践していきましょう。

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

梅雨時期の熱中症対策 ～熱中症から身を守りましょう～

本格的な暑さを迎えるこの季節に注意したいのが、「熱中症」。東北南部では、例年7月下旬まで梅雨の時期が続くため、湿度が高い時期は熱がこもりやすく特に注意が必要です。室内外を問わず、誰にでも起こる可能性があり、最悪の場合、死に至ることもあります。熱中症を発症しないために、あらかじめ正しい予防方法を身に付けておきましょう。

国見町の熱中症による搬送状況

令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
6件	6件	4件	10件

(参照：伊達地方消防組合消防本部 令和6年7月発行 消防年報 令和5年度版)



湿度が高いと体に熱がこもりやすい

人の体は、汗をかくことで体温を調節しています。汗が蒸発する時の気化熱で体の熱も奪い体温を下げていますが、湿度が高いと洗濯物が乾きにくいと同じように汗は蒸発しにくくなり、体にこもった熱を外に出すことができなくなります。

熱中症予防の POINT /

暑さを避ける

- ・遮光カーテンの設置
- ・帽子や日傘の着用
- ・こまめな休憩、日陰の利用
- ・打ち水
- ・冷却グッズで体を冷やすなど

温度と湿度の調整

- ・こまめに窓を開けて空気を入れ替え
- ・扇風機やエアコンを利用(除湿機能も活用)
- ・通気性、吸水性、速乾性に優れた服を着用

こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、1時間にコップ1杯程度の水分を補給をする(1日1.2ℓ目安)
※持病がある人は、主治医に摂取量を相談してください。

暑さ指数(WBGT)も参考に

暑さ指数(WBGT)は、気温・湿度・輻射熱から熱中症リスクを判断する指標の一つで、環境省の熱中症予防サイトで公表しています。暑さ環境の指数を把握して熱中症のリスクを低減しましょう。また、町ホームページにも熱中症予防について掲載していますので、ぜひご覧ください。



熱中症予防サイト



町ホームページ

伊達地域で活躍する医師から「健康ひと言アドバイス」

“CKD” 身近に迫っている慢性腎臓病

2024年の推計では、日本の腎機能の低下している人(慢性腎臓病)は2000万人(成人の5人に1人)と多く、人ごとではありません。慢性腎臓病の主な原因は高血圧や糖尿病ですが、普段から飲んでいる薬(代表的なものは痛み止めなど)が関係する事もあります。



(医)かしの木内科クリニック
石井 一 先生