

healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

初めまして。松江市立病院研修医の黒川と申します。夏と言えば何を想像されますか。キャンプやスイカ割り、花火、海水浴など楽しいことやイベントが盛りだくさんですね。今回は、海水浴で、海洋生物に刺された場合の対処法をお話します。

海洋生物による咬刺傷では、受傷後、数分経つてから「アナフィラキシー」という急性のアレルギー症状を引き起こすことがあります。そのため溺れる危険性を考え、受傷直後の痛みの有無に関係なく、上陸することが大切です。その後、傷口をよく洗い、血が出ている場合はきれいな布などで押さえます。

飯南病院 便り

クラゲに刺されたら



松江市立病院 研修医 黒川 透

かけることが民間療法として有名ですが、調べてみると、半分正解で半分不正解のようです。お酢は、アンドンクラゲやハコクラゲといった、四角い形をしたクラゲには有効とされ、皮膚にまわりついた触手から新しく毒針が発射されるのを防いでくれるとされています。しかし、アカクラゲなど、それ以外のクラゲに対しては、触手を刺激してしまい逆効果とされています。そのため、刺されたクラゲの種類が分からない場合は、お酢の使用はやめておきましょう。他にもアルコール消毒、おしっこなどの民間療法も知られていますが、効果が無いため、やめてください。世の中にはいろいろな情報がありますが、どの情報も正しいかを自分の力で調べることも大切です。

保健福祉センター 便り
毎月19日は「食育の日」です
「疲労回復ビタミン」で夏バテ予防

夏の暑さで食欲が落ちると、食べやすいそうめんばかり食べてしまうなど、偏った食事になりがちです。「疲労回復ビタミン」とも呼ばれる、「ビタミンB1」を取り入れた食事で、夏を乗り越えましょう。ビタミンB1が豊富な食材は豚肉・うなぎ・大豆製品(豆腐・納豆)などです。

ビタミンB1の吸収を助けてくれる、「アリシン」という辛み成分を含む玉ねぎやニラ、にんにくなども一緒に摂取するとより効果的です。

下記のレシピを参考に、ビタミンB1を取り入れてみましょう。

●冷しゃぶ梅肉ソースかけ (材料2人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用 ...160グラム
- 赤玉ねぎ1/2個(100グラム)
- きゅうり1/2本(50グラム)
- レタス1枚(30グラム)
- 大葉2枚
- 酒大さじ2
- 【梅肉ソース】
- 梅干し(小)2個
- 醤油小さじ1
- 酢小さじ1
- 砂糖小さじ1/2
- かつお節(小袋)1袋
- 水大さじ2



エネルギー264キロカロリー
たんぱく質16.4グラム
塩分1.2グラム

～作り方～

- 鍋にお湯を沸かし、酒を入れて、豚肉を1枚ずつ、ゆっくりお湯に通し、ザルに上げて冷ます。
- 梅干しを細かく刻む。小袋のかつお節を揉んで、粉状にする。梅肉ソースの材料をボールに入れて混ぜる。
- きゅうりは斜めに千切りにする。レタスと大葉も千切りにする。赤玉ねぎはスライサーでスライスする。スライスしたものを空気に触れさせて、辛みを和らげる。(アリシンが流れ出るため、水にはさらさない。)
- 野菜を盛り付け、上に豚肉を盛り付け、梅肉ソースをかけて、千切りにした大葉を乗せる。

こんにちは
農林大学校です。



オープンキャンパスで待っています
(飯南キャンパス正面玄関前にて)

島根県立農林大学校林業科
森林のエキスパートをめざせ!

●島根県立農林大学校
☎0854-85-7012
<https://www.pref.shimane.lg.jp/norindaigakko/>

令和5年度学生募集

島根県では「木を伐って、使って、植えて、育てる」循環型林業の確立を目指しています。近年、森林資源が利用期を迎え、原木生産量が増加している一方、現場では担い手が不足しており、人材の育成が急務となっています。

中山間地域研究センター内の農林大学校林業科では、将来の林業を担う優れた技術者を養成するため、林業に必要な資格の取得に取り組むと共に、植林から伐採・利用までの実践経験を積み、林業の基本となる知識や技術を習得していきます。(令和4年度在校生 1年生13人・2年生16人・早期養成コース2人)。

地元で学び、地元での就職を考えている人は、林業科への入学をご検討ください。

住みよいまちへ
集落支援員

志々地区
集落支援員の
桐原です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

●防災研修

6月13日、防災研修を兼ねた「起震車体験会」を開催しました。当日は、声掛け訪問・陽サロ2号店のボランティアの皆さんも参加し、雲南消防署職員から、いつ起こるかかわからない地震や自然災害の話や、起震車体験をしたりと防災を考える日となりました。



地震の揺れを体験

●交流体験学習(昔の遊び)

6月3日、志々小学校児童と地域の皆さんが「昔の遊び」を通して交流しました。おはじきや十字架など、昔懐かしい遊びに児童たちの目は輝いていました。Iターンで志々地区に来てくれた子どもたちも多く、地域の昔の遊びがとても楽しかったようです。これからも地域と小学校の交流ができればと思います。



「志々小かなた」の字が浮かび上がります

●さつき保育所との交流

近くを散歩している保育所の子どもたちが「陽サロ2号店」へ毎回のよう立ち寄ってくれます。折り紙を持って来てくれたり、元気に挨拶してくれたり、歌ってくれたり。参加している地域の皆さんに元気を与えています。さつき保育所は、少人数ですが地域にとって元気の源となっています。

●草焼き文字

年々、大変になる草刈りですが、地域が少しでも楽しくなるようにと、刈った草を利用して、志々小学校対面の道路法面へ草焼き文字を作ってみました。教育目標「かしく」「なかよく」「たくましく」の頭文字をとって「かなた」。来年はどんな草焼き文字にしようか検討中です。