

東郷診療所所長の  
久保奈津子です。



ドクター久保の

# 健康ワンプォイント アドバイズ!

## 夏にも注意したい脳梗塞

脳梗塞は、冬に起こると思われがちですが、平成30年の国立循環器病研究センターの報告によると、季節ごとの脳梗塞患者割合に季節差はほとんどありませんでした。

また、冬よりも夏場に患者数が多いというデータもあり、脳梗塞は夏にも注意が必要な病気です。

### ●脳梗塞の症状例

- ・突然、片方の手足がしびれ力が抜ける。
- ・物が二重に見える。
- ・舌がもつれ、言葉が出ない。
- ・めまいがしてまっすぐに歩けないなど。

### ●脳梗塞のチェック方法 (FAST)

- F (フェイス) : 笑った顔の片側がひきつっていないか確認。
- A (アーム) : 両腕がきちんと上がっているか確認。脳梗塞の場合はどちらかが下がる。
- S (スピーチ) : いつもと同じように会話できるか、ろれつが回っているか確認。
- T (タイム) : F・A・Sのうちどれかに異常があれば、すぐ119番通報す

る。脳梗塞は発症から治療までの時間(タイム)が勝負。

予防のため、夏の暑い時期は、こまめに水分補給をしましょう。また、夏バテを予防し体調を整えるため、バランスのよい食事摂取などを心がけましょう。

### ●食事の対策

- ・消化を良くするため、よくかんで食べる。
- ・冷たいものをとり過ぎない。
- ・たんぱく質・野菜・果物などバランスの良い食事を心がける。
- ・疲労回復に有効なビタミンB群を積極的にとる。(※ビタミンB群を多く含む食品: 豚肉、うなぎ、カツオ、マグロなど)
- ・旬の夏野菜(トマト、カボチャ、ピーマンなど)をとり入れる。…ビタミンやミネラルなどを多く含み、疲労回復に役立つ。

その他には、なるべく早く就寝し、ぐっすり眠ることで、疲れを取り除くようにすることも大切です。暑い日が続きますが、体調を管理して夏を乗り切りましょう。

# 図書館だより

## 図書館行事

### おはなし会

- ▼とき 7月6日、20日、27日(土)午後2時30分〜3時30分
- ▼ところ 図書館お話しコーナー

- ▼内容 絵本などの読み聞かせ

### お楽しみ会

- ▼とき 7月13日(土)午後2時30分〜3時30分
- ▼ところ 町民会館3階視聴覚室

- ▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会 「ミッキーの魚釣り」など

### 夏のお楽しみ会

- ▼とき 8月3日(土)
- ▼ところ 町民会館2階大会議室
- ※詳しくは決まり次第、町ホームページや広報とうごうなどでお知らせします。

### 7月の休館日

- 毎週火曜日(2日、9日、16日、23日、30日)と22日(月)
- ※6月〜8月の金曜日は午後7時まで閉館しています。

### 課題図書貸し出し

課題図書を貸し出します。貸し出

し期間などは図書館ホームページまたは、館内コーナーをご覧ください。

## 新着図書

### 一般向け

- 『レオナルド・ダ・ヴィンチ 上・下』 ウォルター・アイザックソン
- 『サバティカル』 中村航
- 『驚きの家庭菜園マル秘技58』 『やさしい畑』 菜園クラブ編
- 『OUR PLANET』 アラスティア・フォザギル



### 児童書・絵本

- 『おたすけトミーでばんだよ!』 いしいひろし
- 『物語たくさんのお月さま』 ジェームズ・サーバー作、ルイス・スロポドキン絵、なかがわちひろ訳
- 『ひみつのビクビク』 フランチェスカ・サンナ作、なかがわちひろ訳
- 『あそびうたするものよっ』 中脇初枝編
- 『らくごで 故事成語笑辞典』 斉藤洋
- 『鹿の王水底の橋』 上橋菜穂子

