

虫刺されはお湯で痛みが取れても、処置が必要なことがあるよ



9月に朝夕が涼しくなると、さまざまな虫が寒暖差の激しい屋外から、人間が住む家の中に入り込もうとすることがあります。虫のうち、ムカデやハチなどは毒を持っており、かまれたり刺されたりすると激痛を引き起こし、ときに命に関わることもあります。虫に刺されて医療機関を受診する際に、多くの人が慌てて行いがちな処置として水洗いがあります。そこで、ひとつ工夫することで、痛みをずっと抑えることができます。



ワンポイント
虫に刺されたら、水で洗うのではなく、お風呂よりもやや温かくやけどをしないぐらいの温度のお湯で洗いましょう。具体的には43度です。

認知症予防
行楽シーズンの秋を迎え、文化的な観光地を巡ってみるのも良いかもしれません。栃木県日光東照宮は世界遺産に登録され、周辺施設も大変な賑わいを見せるようになっていきます。香取市の江戸時代の面影を残す佐原の町並みも多くの観光客で混雑しています。かつて行ったことがある観光地も、今になって再訪すると、新しい気付きを得られるでしょう。

ムカデ・ハチの毒はお湯で対応

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

45度のお湯で洗浄することで、虫の成分がいくらか弱くなり、痛みが和らぐことがあります。ときに非常に有効であるため、当院でもそのように処置をお勧めすることがあります。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211

今月の給食レシピ

No.1



豚肉とこんにゃくのしぐれ煮

新コーナー

作り方

【ごしらえ】

しょうがは千切り、豚肉は細切り、ごぼうはさがぎ、つきこんにゃくはゆでこぼして、アクぬきをする。

①フライパンにサラダ油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。

②豚肉の色がかわってきたら、ごぼう・つきこんにゃくを入れ、全体に油がまわったら④を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。

③水分が少なくなってきたら、仕上げに白ごまをふる。

材 料(4人分)

- 豚肉……………200g
- ごぼう……………100g
- つきこんにゃく……………250g
- しょうが……………3g
- サラダ油……………適量
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………小さじ1強
- しょうゆ……………大さじ1・1/2
- 水……………少量
- 白ごま……………適量

栄養価(1人分)	
エネルギー	167kcal
たんぱく質	10.7g 脂質 8.1g
カルシウム	68mg 食塩相当量 0.9g



豚肉は小間切れて作ってもおいしくできます。しょうがの香りが食欲をそそります。

いきいき健康ポイント、今年もやります!

楽しく健やかに過ごすために、毎日の生活を見直して健康づくりのチャレンジしませんか?

チャレンジ期間 平成31年1月1日から令和元年12月31日まで

■チャレンジ方法

広報たこ9月号に同封してある「多古町いきいき健康ポイントシート」で1,000ポイントためて、保健福祉センターの窓口で申請してください。(郵送での申請はできませんのでご注意ください) 先着300名様に多古町プレミアム商品券(1,000円券)をお渡しします。

■対象者

多古町にお住まいの40歳以上の方(チャレンジ期間に40歳に達する方も対象になります)

■申請期間

10月1日から令和2年3月13日まで

※申請はお一人様1回に限ります。他の人とポイントを合算することはできません。

詳しくは、同封の「多古町いきいき健康ポイント」用紙をご覧ください。保健福祉課健康づくり係へお問い合わせください。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

特定健診を受診しましょう!

特定健診は心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の**早期発見と予防**を目的に実施しています。

早期発見が皆さんの健康維持と医療費の削減にもつながります。忘れずに受診しましょう。

対象者●40歳～74歳の多古町国民健康保険加入者

今年度の対象者の方には、「特定健診受診券」を5月下旬に郵送しています。

紛失された方は再交付します。

受診場所●町内の健診委託医療機関

受診期限●12月下旬まで

※10月以降は各医療機関ともインフルエンザ等の予防接種や受診で、大変混雑が予想されます。特に健診実施最終月である12月は医療機関によっては受診をお断りされる場合もありますので、早めの受診をお勧めします。

※多古中央病院の胃がん検診登録者は病院より健診日をお知らせします。

受診料金●40歳～69歳 1,000円 / 70歳以上 無料

※受診時は特定健診受診券、国民健康保険証をご持参ください。

お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405

