

## 四季の話題

### 熱中症予防に

### 「暑さ指数」



環境省は、熱中症発生の危険度

を気温や湿度などから算出し、

「暑さ指数」としてホームページ

で公開しました。

(熱中症予防情報サイト)

## 暑さ指数

31 以上	運動は原則中止
28~31	嚴重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21 まで	ほぼ安全



熱中症のために救急車で搬送される人の数は年々増加する傾向にあります。

こまめな水分補給が欠かせませんが、摂った水分を体液としてきちんと保持させるには、飲む点滴薬**麦味参顆粒**（生脈散）がとても役立ちます。

私事ですが、現在九十歳の父を、自宅での介護が困難になったためにやむをえず入院させました。

しかし点滴と酸素マスクの治療ではなかなか回復の兆しが見えません。

「もう奇跡は起こらないよねえ・・・」と暗い表情でため息をつく母。

そこでこの飲む点滴薬**麦味参顆粒**を行く度に飲ませていたら、今では点滴も酸素マスクも全て取れ、がぜん食欲が出てきて、軽い散歩もできるほど回復しました。

おかげで母の顔にもスマイルが戻りました。



ばくみさんかりゅう

感謝

他に**香ロゼア**と**コンクレバン**も併用しました

## 旬の薬膳

### 切り昆布のきんぴら中華風（材料2人分）

ボイル切り昆布1パック（100g位）

玉ねぎ1/2個

ニンジン1/2本

しょうが・ごま各少々

### 調味料

豆板醤小さじ1/3 酒大さじ1

醤油大さじ1 砂糖小さじ1

ごま油小さじ2

### 作り方

① ボイル切り昆布は軽く洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。

② 玉ねぎは薄切り、ニンジン・しょうがはせん切りにする。

③ 熱したフライパンにごま油を入れ、ニンジンを炒める。

④ 玉ねぎ・ボイル切り昆布・しょうがを加えてさらに炒め、豆板醤・酒・醤油・砂糖を入れて軽く炒め、ごまをふる。

ジメジメ梅雨は体の中にも余分な水分が溜まりがち。しょうがと豆板醤のピリ辛味で汗を出してすっきり発散。

