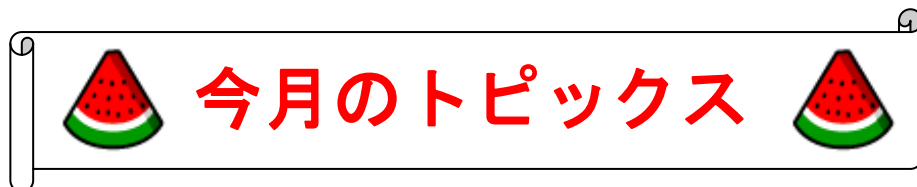


太陽が眩しい季節ですね。今年も厳しい残暑が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

高槻赤十字病院産婦人科では、毎日元気な赤ちゃんの声が聞こえています。生まれたときから個性があり、とてもかわいい赤ちゃんたち！わたしたちも赤ちゃんに負けないよう、笑顔で元気に仕事をしたいと思っています。



## 熱 中 症

毎年、ニュースにもなる熱中症。熱中症ってどんな病気なのか、どうすれば予防できるのかを今一度確認して、熱中症に負けないで暑い夏を一緒に乗り越えましょう！

### 1. 熱中症ってどんな病気？



熱中症とは暑熱環境下における身体適応の障害によって起こる状態の総称。つまり、温度や湿度が高い所で身体が慣れないために、様々な症状が出てくることをいいます。温度だけでなく湿度も関係しているため、外で太陽に当たっている時だけでなく、部屋の中でも熱中症になるのです。主な症状としては、めまいや吐き気、頭痛、失神することもあります。

## 2. 熱中症と妊婦さん



妊婦さんはお腹にいる赤ちゃんを育てるために、血液量が1.5倍になります。血液量は増えますがそのままの成分で増えているわけではありません。血液を希釈、つまり薄めて増やしている状態です。また、代謝も高まっているため、汗もたくさん出ます。血液が薄まっているのに、汗と一緒に塩分が出ていくと脱水症になるのです。

## 3. 予防するにはどうすればいい？



無理をしないことです。暑いところに長時間いることを避け、水分補給はもちろん、塩分補給も行いましょう。

汗で塩分が体内から出ていってしまう

ため、水やお茶など塩分がない飲料で水分補給していると、血液が薄まってしまい、血液中のバランスが失われてしまいます。また、喉が渴いたと感じた時にはもう水分が失われている状態です。喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給する必要があります。1日の水分補給量は1.5L。汗をたくさんかいたときは、2L以上が理想です。水やお茶の間に塩分が含まれているこぶ茶やミネラル入りの麦茶をはさんで飲むのもおすすめです。



## 4. こんな方は注意！

水分補給と塩分補給は大切ですが、血圧が高いと医師や助産師から言われている方は塩分の摂りすぎには注意が必要です。血圧が高くなると早産や分娩後の出血が多くなったりします。また、水分補給をジュースなどの糖分が多い飲料で摂るのも注意が必要です。妊娠中は糖分を吸収しやすいため、赤ちゃんが大きくなりすぎたり、ママに脂肪がたくさん付いてしまいます。必ず医師や助産師に相談してください。

## 助産師Kのひとりごと～栄養編～



夏です！汗をかきやすい妊婦さんにとっては少し辛い季節ですね。そのせいで外に出るのをためらったりしていませんか？家にいると退屈だからつい何かをつまんでしまうということにもなりかねません。暑くなる前に買い物に出掛けたり、夕方の涼しくなった頃に散歩するという方もいらっしゃいます。1日の大まかな予定を立てておくことは生活にリズムがついて、いいのではないかと思います。

さて、今回のテーマは栄養ですが、暑い時期は食欲がなくなったり、冷たいものが欲しくなったりと偏りがちですね。「栄養のバランスを心がけて」と言っても、なかなか難しい季節です。かくいう私も6月に入ってから「そうめん」が食卓に上がることが増えました。そこで、冷蔵庫にあるハムやオクラ、金糸卵をのせ、栄養のバランスを心がけています。少しの工夫で栄養のバランスがよくなりますね。では、我が家の簡単に作れて栄養満点のレシピを紹介しましょう！

### 栄養満点！ネバネバ丼（2人分）

**材料** 納豆2パック、オクラ5～6本、山芋10cm程、梅干し1個、マグロ、醤油、ごま油

#### 作り方

- ①オクラはさっと塩ゆでし輪切りにしておく
- ②山芋をすり、梅干しは細かく刻む
- ③ボウルに納豆とマグロ（一口大）
  - ①②を加えてまぜ、醤油とごま油で味付け
- ④温かいご飯にかけて出来上がり



\* マグロはサーモンやアジなどでもおいしいですよ！  
梅干しを入れるとさっぱりします。子どももおいしいと我が家で人気です。  
今回はアジのたたきを使用してみました！  
ごま油の香りが食欲を増進させます。

## おすすめの本



ふたりはともだち

アーノルド・ローベル作 文化出版局



初版はなんと 1972 年！

もう 40 年以上もたくさんの人に語り継がれているんですね。

登場している がまくんとかえるくんとのやりとりはいつも淡々としているのですが、その淡々としている中にも相手を思いやる温かさがあって、読んでいくと気持ちがほんわかしてきます。

このほんわかさが長年愛されている秘訣なんですね。大人になって読んでいても味わい深い本です。

あさえとちいさいもうと

筒井頼子作

福音館書店



姉のあさえちゃんと妹のあやちゃんとの温かい姉妹愛のお話です。

話の内容もほのぼのしていて癒されるのですが、林明子さんが描く絵がすばらしいです。丁寧な色鉛筆の世界に思わず引き込まれます。また登場している子どもの仕草をととても丁寧に描いてあって、他のシリーズも思わず読みたくなります。

子どもに何度も読んでとせがまれて、家にある本はあちこち破れたりしていますが、これも懐かしい思い出になっています。

スマイル通信お楽しみいただけましたか？

毎日暑い日が続いています。みなさん水分をしっかりと補給して、楽しい夏をお過ごしください。今月もご覧いただきありがとうございました。

担当 O&K&O