

●夏バテ予防の食事

～体を冷やし過ぎずに残暑を乗り切りましょう～

まだまだ暑い日が続く今の時期、暑さを避けるために涼しい場所や冷たい食べ物・飲み物を求める人が多いのではないのでしょうか。

人間の体には、暑さ寒さなど環境の変化に応じて体温を一定に保つ働きがあります。ところが、夏でも長時間体を涼しい状態にしておくと体の本来の機能が低下してしまい、それが夏バテへとつながります。夏バテを防ぐには、冷えを感じていなくても、体を冷やしすぎない事が大切です。

ではここで、体を温める食材と冷やす食材を紹介します。

体を温める食材

- ◎主に土の中で育つ野菜
大根、ごぼう、ねぎなど
- ◎辛味のあるもの（血行を良くする）
唐辛子、しょうがなど
- ◎エネルギー代謝を高めるもの
梅干、レモンなど
- ◎たんぱく質（食後に体を温める）
肉、魚、大豆製品など

生のまま食べると体を冷やしてしまうので、なるべく火を通して食べましょう！



体を冷やす食材

- ◎水分の多い野菜
きゅうり、トマト、レタス、キャベツなど
- ◎暖かい季節、土地で育つもの
スイカ、メロン、コーヒードロップなど

夏バテ予防のためには、食べ過ぎないようにするが、加熱調理をして食べましょう！



暑い日でも食事をしっかり摂って、元気な胃腸で残暑を乗り切りましょう。

■不整脈について

川口市立医療センター

こもりや まさかず
集中治療科 医師 小森谷 将一



不整脈には致死的なものから予後良好なものまでさまざまですが、その中でも頻度が多い心房細動についてお話しします。

心房細動は、心房が高頻度かつ不規則に興奮し、その興奮波を房室結節がある程度心拍数を制御して心室に伝え、心室を興奮させるため不規則な頻拍になります。そのため心房細動が始まると、患者さんは強い動悸を自覚しますが、なかにはまったく症状を感じない人までさまざまです。

この不整脈は2つの大きな問題があります。それは頻脈と左房内血栓です。前者は頻脈の結果、頻脈原性心不全をきたし呼吸困難などを起こします。後者は心房が高頻度で興奮するため、心房は痙攣し止まったような状態になります。血液は止まってしまうと固まってしまうので、心房という大きなスペースに血の塊ができ、それが頭の血管に飛べば大きな脳梗塞を起こします。そのため、治療の基本は頻脈予防と血栓予防になります。特に血栓予防が重要となります。

不整脈は症状出現時の心電図があれば簡単に診断がつきますので、動悸感があれば、まずはお近くの先生に相談をしてください。



ひったくり被害に注意 防犯

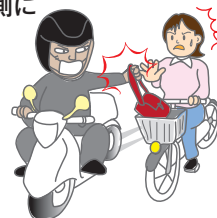
市内で、ひったくり被害が増えています。

被害者の多くが「自転車に乗車中の女性」で、主に身近な生活道路で被害が発生しています。

防止策を心掛け、ひったくり被害にあわないようにしましょう。

《ひったくり被害の防止策》

- ①自転車のかごに防犯ネットを付ける。
- ②貴重品は身に付ける。
- ③バッグは車道と反対側にしっかり持つ。
- ④明るく人通りの多い道を通る。
- ⑤金融機関の帰り道は特に注意する。



相談窓口

- ・川口警察署 ☎048-253-0110
- ・武南警察署 ☎048-286-0110

問 防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

たくさんの人に
支えられて

湊部屋親方
湊

孝行さん
(芝中田2)

市内唯一の相撲部屋「湊部屋」。毎朝、稽古の音が響く。まわしを締めた6人の弟子たちが取り組み稽古を始めると、笑顔だった親方が鋭い勝負師の顔に変わる。口数は少ないが、鋭い感じがとぶ。

中学生のとき先代の親方にスカウトされ、卒業後、相撲の世界に入門。厳しい稽古に耐えられず、夜、部屋を抜け出し群馬の実家へ帰ったが、すぐに戻された。そんな時、友人から届いた一通の手紙。中には励ましの言葉と1万円が入っていた。高校生の友人がどんな思いで貯め、贈ってくれたのか。「その思いに応えるために、がむしゃらになった」と当時を振り返る。恩返しは強くなること。稽古に専念し、10年かけて入幕した。

先代が厳しい親方だったせいもあり、怒ることは苦手だ。「弟子を怒るときは、自分の身を切る思いです。でも、強くなるためではなく、人として大きくなるためにも怒る事が必要だと思っています」。部屋に入れば全員自分の子ども。あと一歩、壁を越えられたら・・・そのきっかけを探し当てることが親

の務めだ。今場所、自身で育てた弟子が初めて入幕する。出会いは女将さんの一言だった。外国人の弟子選びに迷っていると「まだ、待っていたほうがいい」。その言葉を信じて1年以上待ち続け、紹介されたのがモンゴル出身の逸ノ城関だった。「一目みて彼しかなかった。思った。彼のおかげで部屋の雰囲気良かった。出会えたことに感謝しています」と包み込むような笑顔で話す。

「裏切られても、自分は絶対に裏切らない」。その信念のもと、現在の地位に就くことなく感謝の心を持ち続けることを大切にしている。厳しさの中にもやさしさがある。あつたかい部屋。人を信じてまっすぐに進んだ親方の相撲道をこれからも弟子たちは伝承していくことだろう。(ま)

