

みどりの風 NO.26

発行・編集責任(緑風会会長 大矢正明)

地球沸騰化で 暑~い今年の夏

どうやって乗り切ればいいの!?



今年の夏が暑い理由・・・その原因の一つは「ラニーニヤ現象発生」

熱中症は予防が大切

①適切な温湿度の維持 ②こまめな水分補給

③我慢しないこと ④体調に異常を感じたら即対応

室内の熱中症に注意

○風通しをよくし、こまめに窓を開け換気を行いましょ

○高温多湿を避け、室温を随時確認しましょ

○脱水症状を起こさないよう、こまめに水分を補給しましょ



水分量が多いものを食べた時は、その分、飲水量を減らす。

水分補給は、リン、カリウムが少ない番茶がおすすめ。 (ネット情報)

楽しく、ためになった透析集団栄養指導行われる



7月23日(日)午前9時30分より美濃加茂市生涯学習センターにて、栄養指導が太田メディカルクリニックの管理栄養士、看護師、技工師さんの協力で行われました。透析患者の自己管理で最も重要な食事管理について減塩の方法、栄養補給について学ぶことができました。普段自宅で飲んでいるみそ汁の濃

度も測定していただき、塩分濃度 0.7%(薄味)、0.8~1.1%(ふつう味)、から味(1.2~1.8%)で悲喜こもごも。18名の患者・付き添いの参加者のみなさんは、栄養指導後、6人ずつの小グループに分かれスタッフも交えた交流会も行なわれ、同じ病院で治療を受けていながらお互い初対面でありながら和気あいあい楽しいひと時を過ごすことができました。

みどりの余話

保険証とマイナンバーカードとの一体化で来年秋の廃止を強引に決めた政府。相次ぐトラブルで国民の不安が高まる中、河野太郎デジタル相はマイナンバーカードの名称変更まで言い出し混乱が深まっている。▼健康保険証の廃止は国民皆保険制度を脅かし、命にかかわる問題だから世論の大半が「延期・撤回」求めているのも当然のことである。なぜ、やみくもに健康保険証廃止を急ぐのか。まともな政権なら、ここで一度立ち止まるのが道理でしょう。▼この件に関する各大手新聞の見出しを拾っても、「マイナ保険証」のトラブルは命にかかわる問題。社会保障の給付減・負担増のためにつくられた制度。大量の個人情報を通じてビジネスに利用しようとする特定企業の利益のためと案じている。特に個人の病歴などは究極のプライバシー侵害です。国民の不安・怒りは当然である。(2023.8.7)