

# こちろ奈良市

## 東部出張所です

未来のために今できること

第41号

令和2年8月1日発行

編集・発行 東部出張所  
奈良市大和町4735  
奈良市大和町4735  
TEL 93-0001  
FAX 93-0061

こんにちは、所長の野口です。今月は熱中症についてお話しさせていただきます。

熱中症とは、高温・高湿の環境下で体温調節や循環機能などの働きに障害がでる病気の総称です。また、本年度は、新型コロナウイルスを想定した感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密」(密集、密接、密閉)を避ける等の『新しい生活様式』における熱中症予防が求められています。熱中症は、軽症と思われるものが急速に重症化することもあり、時には死にいたる怖い病気です。熱中症は、屋外、屋内問わず発生が多く報告されていることから注意が必要です。熱中症の発生は当日の体調も大きく影響しますので、「自身の体調が悪いときは特に注意するようにしてください。」ご家庭では次のように日々の体調チェックを丁寧に行うようにしてください。

●よく眠れたか？ ●朝食をしっかりと食べたか(食べられたか)？ ●夜更かしはしていないか？  
また、屋外で長時間過ごす時は、帽子をかぶり、「まめな水分摂取を忘れないように」しましょう。人は暑いと汗をかいて体温を下げ、寒いと筋肉の運動で熱をつくりだして体温を調整しています。しかし、近年のエアコンの普及による快適すぎる環境が、体温調節が上手く出来ない身体を作り出しています。暑い時は外へ出てきちんと汗をかき、人が本来持っている体温調節機能を高め、暑さに負けない抵抗力を身に付けておくことが、もともと重要な夏場の健康対策と言われていますが、近年の生

活環境では難しいところもあるようです。もし身近な方が熱中症の症状と感じた場合は、迷わず、救急車を要請するようにしてください。呼びかけに対して、反応した場合でも、意識はあるが呼びかけに対する反応がおかしい場合は、反応がないと判断して、救急車を要請することが必要です。救急車を待つ間も「クールファースト」でとにかく涼しい場所に避難し、体を冷やすようにしてください。地域の皆さまが安全で楽しい家庭生活が送れますように、ご注意いただきますようお願いいたします。

### 「ラッシー」で免疫力アップ!

近頃、ドラッグストアに行くときマスクや消毒液は品薄状態、あつても普段より高値で販売されているような状況が続いています。なので今回は予防策の一つである、「免疫力を高める」ことに焦点を当て、簡単に作れる【ラッシー】のレシピを紹介したいと思えます。

ラッシー、ご存知ですか？インド料理屋のメニューには必ずあると言っている定番の飲み物です。飲むヨーグルトに近い…けど何かちょっと違う美味しいやつ。私はそんな印象です。

【材料(2人分)】(無糖ヨーグルト 200g、牛乳 200ml、レモン汁 小さじ1〜2、砂糖 大さじ2) これらをボウルに入れて混ぜるだけ！マドラーなどで軽く混ぜるだけでタマになりやすいので、泡だて器でシヤカシヤカするのがベストです。これが基本の作り方ですが、みかんやマンゴーなどのフルーツを入れても美味しいです。砂糖の代わりにハミチツを入れると酸味が和らいでまるやかな味わいになります。少し前まで実施されていた全国的な一斉休校や飲

食店休業の影響で、牛乳や乳製品の需要が減少していると聞きます。「ご家庭でも簡単に作れるのでぜひ子どもと一緒にトライし、全国の酪農家さんを支援しましょう。」

### 特別定額給付金(一人あたり10万円)支給の申請はお済みでしょうか?

※ 申請漏れのないようにご注意ください  
(締め切り8月31日 ※郵送の場合は当日消印有効)  
国の緊急経済対策として国民の家計の支援を目的に、一人あたり10万円の特別定額給付金が支給されます。5月21日に特別定額給付金の「郵送による申請」の申請書を発送いたしております。

【特別定額給付金の申請書が届かない方へ】  
市役所では、宛先不明により郵便局から返還された申請書を保管しています。お心当たりのある方は、福祉政策課(34-5196)までご連絡ください。

#### 【給付概要】

給付対象者	基準日(令和2年4月27日)に住民基本台帳に記録されている者
受給権者	給付対象者の属する世帯の世帯主
給付金額	給付対象者1人につき10万円(世帯主の口座に振り込みます。)

【問合せ】奈良市特別定額給付金コールセンター  
電話番号 0570-200-261  
受付時間 9時〜17時30分(土・日曜日、祝日を除く。)

※こちらに掲載の情報は編集の都合上、7月17日現在のものになります。

