



代々木診療所だより N0316



2020年7月22日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年8月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (1日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜日診療は
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、8月1日です 次月は、9月5日です

※ 8月13日(木)～8月19日(水) 夏季休暇のため休診です

◎ お薬を切らさないように早めに受診しましょう！！



夏バテしていませんか？



◎夏バテとは

夏の暑さに体が順応できずに現れる様々な症状を総称して、夏バテと呼んでいます。夏は、大量の汗をかき、水分やナトリウム、ミネラルなど体の調子を整える栄養素が排出される結果、体力が消耗します。そのほかに、室内外の大きな温度差、胃腸の冷え、運動不足、睡眠不足などが要因と考えられます。

◎夏バテ予防対策

1. 生活リズムの対策をして、しっかり睡眠をとろう

夜更かしで体内時計が狂ったら、できるだけ朝日を浴びて調整して、昼型生活へクーラーを適温に使用し寝苦しさをカバーし睡眠の確保をしよう。疲労は睡眠中に回復しますので、睡眠時間を十分に確保しよう。

2. 軽い運動で夏バテ予防

軽い運動をできるだけ毎日する。朝夕のジョギング、散歩。衣服は空気の通り道を確保する服装を選び、汗を上手に蒸発させよう。

3. 冷房で体を冷やしすぎない対策をとる

室内の冷房は適温で使用する。外出先での冷房に対しては衣服で調整する。

4. こまめな水分補給

脱水になっていることに気づかないことがあるので、こまめに水分の補給を時間ごとに水や麦茶、経口補水液などで補給しよう。暑い日の水分補給は特に、カフェインやアルコール以外でしっかりと補給しよう。

5. 一日三食のバランスの取れた食事と夏バテ対策効果のある食材をとる

- ①ねばねば系：おくら、納豆、モロヘイヤなど胃腸の働きをよくする
- ②夏野菜系：トマト、カボチャ、枝豆、ゴーヤなどでビタミン不足を補う
- ③クエン酸系：レモン、梅干し、グレープフルーツなどで、疲労を和らげる
- ④スタミナ系：疲労回復にお勧めは、VA含有の豚肉、ウナギ、レバー、VB1含有のカレイ(魚)、マイタケなど

