



2022年7月25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 (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2022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 (6日)
午後		千葉			14時~ 千葉(5日) 吉田(19日)	

土曜診療は、
第1のみです
金曜日の午後
は、5日・19日
のみです

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6日です 次月は、9月3日です

夏期休診 8月11日(木)(休日)・8月12日(金)～8月18日(木)です

お薬が切れないように早めに受診してください

金曜日の午後の高柳先生の外来は都合により、当面休診になります 代診は5日と19日のみです



夏バテ対策



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

夜更かしが続くと体内時計が狂ってくる。できるだけ朝日を浴びて、朝食をとる事で生活リズムが整う。疲労は睡眠中に回復しますので、夜12時より前には寝るようにして、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。涼しい時間に散歩かもしくは、室内での体操やストレッチをしよう。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、朝食をとる事、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識してとること

* タンパク質は、筋肉疲労を解消させ、持久力をアップさせる働きがある

体力の温存効果があり、不足すると疲れやすくなる：肉・魚・卵・納豆・豆腐・乳製品など

* ビタミンB群は、栄養の吸収率をアップさせて、厚さに耐えられるエネルギーを作る

：豚肉・うなぎ・納豆・豆腐・枝豆・卵など

* ミネラル・VCは、だるさの解消と疲労回復に効果あり

：海藻類・トマト・きゅうり・ブロッコリー・キウイフルーツ・レモンなど

