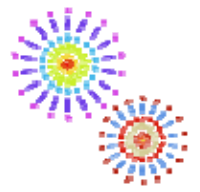




代々木診療所だより N0352



2023年7月26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/>)

2023年8月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	高柳 2時～	—

*土曜は、
休診です。

※ 受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 夏期休診 8月11日（金）（休日）・8月12日（土）～8月17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。

※ 区民健診など各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種をおこなっています。



～夏バテを防ごう！～



気象庁の3か月予報では8、9月は猛暑日が増えるようです。

7月に入ってから、暑さで体調を崩したり、食欲がないと話される方が増えました。

この暑さがこれからしばらく続きますので、夏バテを予防して一緒に乗り切りましょう！

＜夏バテの原因と対策＞

- **脱水**：発汗によって体液の水分や塩分、ミネラルを失って脱水になり、だるさや頭痛を感じるようになります。年齢や基礎疾患によっても必要な水分量はちがいます。のどが渇く前に、少しずつ水分をとるようにしましょう。麦茶はミネラルが豊富なのでおすすめです。甘味飲料は糖質の摂り過ぎにつながりますので、控えましょう。経口補水液は、熱中症の時に効果的です。
- **自律神経の乱れ**：エアコンのきいた場所と、暑いところの行き来で体温調整をコントロールする自律神経を使い過ぎて、その働きが鈍ります。また、冷たい飲み物やアイスなども、急に体を冷やすことで自律神経を使い過ぎてその働きが鈍ります。そのうえ湿度が高いと、発汗による体温調整がうまくできず、これも自律神経がみだれる原因になります。

自律神経の乱れの原因を減らすと同時に、生活リズムをととのえ、空調の良い環境で運動をする時間もつくりましょう。適度な運動は、自律神経の調節機能を高めてくれます！

- **栄養不足**：暑さで食欲がなくなると栄養不足、ミネラル不足が夏バテの原因になります。活動するためのエネルギーや栄養は、しっかりととりましょう。



- **睡眠不足**：身体の疲れをとるには、休息・睡眠が必要不可欠です。日照時間も長く、熱帯夜の日も増えると思いますが、睡眠のための環境を整えて睡眠時間を確保しましょう。昼寝が効果的ともいわれています。昼寝ができる人は、30分程度の昼寝をしてみませんか？

日本人は世界的にも睡眠時間が短いようです。暑い夏こそ睡眠時間を多くとりましょう。

※ 夏バテと思っていたら、別の病気だったということがあります。

体調に不安があるときは必ず受診しましょう！

