



さくら診報

令和2年7月1日発行 第198号

今年の夏は例年以上に暑い！とされています。

人のからだは気温が高いときには体温を下げるために汗をかくというのが自然です。

しかし、屋外と冷房が効いている屋内の温度差に私たちのからだは大忙し。

体温調節には自律神経が関与しているため、1日の中で感じる温度差に自律神経が混乱し、疲れやすい、なんとなくだるいなどの症状が現れやすくなります。

また、暑くて寝苦しいため、よい睡眠が確保できず寝不足になり体力が落ち、体調も崩れやすくなります。

そして、冷たい飲み物や、のど越しの良い麺類などが中心の食生活で栄養が偏ってしまうことも。

これらが要因となって夏バテになってしまいます。

今年は新型コロナウイルスの影響で、マスクの着用が望まれる状況が続きます。

呼吸がづらいほど暑いですね。

十分な水分補給を心がけたいものです。



暑い屋外



冷房の効いた屋内



炎天下の屋外



暑い夏を乗り越えるための栄養確保に

「ちょっとおすすめの

食べ物情報」

☆ 暑くて食欲が湧かない

⇒ アイスクリームが食べたい！

冷たいそうめんですまそう！



涼しいお部屋で
冷たい飲み物



なんだか
食欲がわかないな～



熱中症になっちゃった
苦しい～よ～

なんてことが多くなるこれからの季節ですが、これは仕方ないことでもあります。

でも、そんな時だからこそ補っていただきたい栄養素があります。それはタンパク質とビタミン B1 です。

アイスクリームやそうめんには栄養素としては重要な糖質を多く含みますが、この糖質をエネルギーに変えるためにはビタミン B1 が必要です。このビタミン B1 が不足するとエネルギーに変えることができないため、疲労物質がたまり疲れやすくなります。のど通りのよいものを食べる時にこそビタミン B1 の不足に注意したいものです。

*ではビタミン B1 は何を食べれば取れるのでしょうか？

①精製していない穀物（玄米や麦、米ぬかなど）ぬか漬けなどにすると効率よく摂れます

②豚肉（脂肪のあるもの） ③大豆（枝豆含む）や豆乳、牛乳

これらの食品と香り成分であるアリシンを含む玉ねぎやニラ、にんにくなどと一緒に炒める料理などで食べることによって有効利用できます。

例えば、野菜炒めや麻婆豆腐などを冷たいそうめんと組み合わせていただければいかがでしょう。

または、韓国のチヂミやお好み焼きのようなものも、食欲をそそる料理の一つです。

もしも、自分で作って食べるのが難しいという方は、冷凍食品を上手に取り入れてください。

最近は多種多様な冷凍食品があります。簡単で手間いらず、美味しく低コスト。言うことなしです。

焼かずにチンで OK の餃子やシュウマイなどもお手軽でいいですね。

今年はマスクが外せない夏になりそうです。

熱中症に十分ご注意ください、厳しい夏を乗り切りましょう！

管理栄養士 堀川喜美子

「For others」。秀行会の基本理念です。7年前、入職した時に聞きました。

その後に「秀行会は(中略)安心して生活できる地域社会作りに貢献して・・・」と続きます。全文を読んでいなくても、英語が苦手でも、この2単語1フレーズの発する意味は、記憶に、心に残るのではないのでしょうか。

この度、約7年間お世話になったミレニアム桜台を去り、別の施設に行く決断をいたしました。時には基本理念そっちのけで突っ走ったこともあります。そんな私が、転職の事を上司に相談した時、返ってきた言葉は「うちの施設としては痛い。でもあなたの将来を考えたら移った方が良くと思う。」との事でした。ここで for others でした。涙がでました。

私は、一旦自分のためにミレニアム桜台を離れ、他の施設へ行きます。これが巡り巡って、また、皆様のお役に立てるよう頑張ります。利用者の皆様、ご家族の皆様、職員の皆様7年間私を育てていただきまして本当にありがとうございました。またお会いしましょう。

相談員 荒牧和希

阿部クリニック令和2年7月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	水	中村	須藤	中村	16	木	須藤	吉田	飯島
2	木	須藤	吉田	飯島	17	金	中村	泰井	中村
3	金	中村	泰井	中村	18	土	飯島		
4	土	飯島			19	日			
5	日				20	月	中村	須藤	須藤
6	月	中村	須藤	須藤	21	火	小島	高橋	中村
7	火	小島	高橋	中村	22	水	中村	須藤	中村
8	水	中村	須藤	中村	23	木			
9	木	須藤	吉田	飯島	24	金			
10	金	中村	泰井	中村	25	土	中村		
11	土	中村	須藤		26	日			
12	日				27	月	中村	須藤	須藤
13	月	中村	須藤	須藤	28	火	小島	高橋	中村
14	火	小島	高橋	中村	29	水	中村	須藤	中村
15	水	中村	須藤	中村	30	木	須藤	吉田	飯島
					31	金	中村	泰井	中村

*整形外科（金）午前

*漢方外来（火）午前

*皮膚科（木）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医）

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会