



さくら診報

令和4年6月1日発行 第221号

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。対策についてご紹介いたします。

☆ 対策1 <シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう！>

💧「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

💧「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

💧「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸収性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

💧「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

☆ 対策2 <日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！>

☀️「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くするで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

☀️「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。

☀️「日差しを」よけよう

帽子を被ったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。

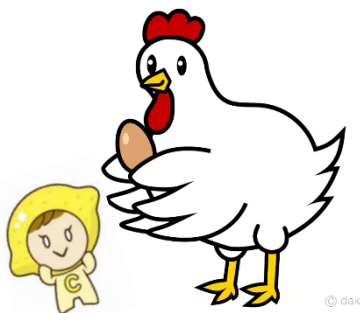
☀️「冷却グッズ」を身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。特に首元など太い血管が体の表面近くを通っている所を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

熱中症の予防・対策で、これから迎える夏を元気に過ごしましょう。

徐々に気温が上がり始め、初夏の陽気に包まれるこの頃であります。如何お過ごしでしょうか？さて、そろそろ衣替えの季節・・・即ち筋肉の季節です。

私はタンパク質をなるべく自然食で摂取したい主義のため、鶏肉の調理方法は試行錯誤を重ねてきました。マイベストはムネ肉で作る鶏ハムです（気になる方は検索してみてください）。そんな私が先日新たな発見をしました。某スーパーあ〇いけ様で「手羽トロ」なる部位のお肉に出会い、早速調理するとムネ肉の低脂質とモモ肉の柔らかさを兼ね備えた素晴らしい素材でした。これも新発見ですが、ふりそでの別称が手羽トロの様です。表記には鍋に最適とありましたが、焼き鳥でも唐揚げでも美味しく調理できます。希少部位のため、皆様もお見かけの際は是非お試しください。



最後に、1日のタンパク質摂取目安は体重1kgあたり1.2~2.0gが目安と言われております。植物性<動物性で吸収速度が異なりますが、1度に過剰摂取してしまうと内臓負担が増大するため、3食で不足した分をサプリメントでの補助的な摂取をお勧めします。そして、ビタミンC・B6との組み合わせが吸収を促進してくれるという説があります。他栄養素にも共通しますが、バランスよく摂取し体調万全で夏を迎えましょう！！

ミレニアム桜台 リハビリテーション 間宮 亮

阿部クリニック令和4年6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	飯島
2	木	須藤	飯島	17	金	中村 下川	中村
3	金	中村 下川	中村	18	土		
4	土	中村		19	日		
5	日			20	月	中村 須藤	須藤 前田
6	月	中村 須藤	須藤 前田	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	須藤	飯島
9	木	須藤	飯島	24	金	中村 下川	中村
10	金	中村 下川	飯島	25	土		
11	土			26	日		
12	日			27	月	中村 須藤	須藤 前田
13	月	中村 須藤	須藤 前田	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	飯島

*整形外科（月）午後、（金）午前

*漢方外来（火）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前

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