

広報 8月号

さくら前線

栄養課たより

「夏バテ予防について」

毎日暑い日が続いておりますが、食欲が落ちてしまった、なんとなく体がだるい、疲れがぬげにくいなどありませんか？

食事や休息をしっかりと、十分な体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防には体力維持のためにエネルギーを生み出す栄養素である糖質、脂質、たんぱく質を摂取し、電解質ミネラルをはじめとした微量栄養素であるミネラル・ビタミンが不足しないよう、バランス良く栄養補給することが鍵になります。水分の補給も重要です。

暑いからと、冷たいものの摂り過ぎは胃腸の不調など消化機能の低下も招いてしまいます。

猛暑が続くと食欲が落ち、食事の回数が減りがちになります。しかし、1回の食事で摂取できる栄養素、一度に消化・吸収できる栄養素の量は限られ、食事の回数が少ないと栄養不足を生じやすくなります。また、不規則な生活は体内のエネルギー代謝を乱し、疲労や体調不良の原因にもなります。

※夏バテ予防に効果的な栄養素

☆たんぱく質

夏はさっぱりとしたものや、のど越しのよいそうめん類など多くなり、薬味だけですませてしまうと、たんぱく質が不足してしまいます。からだを作るものとなるため不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、からだの一般的な不調の原因になります。

一食に一品は必ず食べるようにしましょう。

〈タンパク質を多く含む食品〉

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

☆ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。

〈ビタミンB1を多く含む食品〉

豚肉、うなぎ、豆類



☆ビタミンB2

脂質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。

〈ビタミンB2を多く含む食品〉

レバー、うなぎ、青背魚、牛乳

☆ミネラル

暑い日は汗とともにミネラルが失われます。ミネラルが不足してしまうと筋力低下や脱力感にも繋がってしまいます。しっかりと摂取しましょう。

〈代表的なミネラルと多く含む食品〉

・体内の水分を調節する：ナトリウム(食塩・味噌・しょう油)・血圧調節に役立つ：カリウム(野菜類・芋類・果物類)・歯や骨を作る：カルシウム(牛乳・乳製品・小魚・干しエビ)・骨の代謝を助ける：マグネシウム(海藻類・納豆・牡蠣・ほうれん草)

・血中の酸素の運搬を担う：鉄(レバー・しじみ・あさり・ひじき)・体内酵素の材料となる：亜鉛(牛肉・貝類)

☆ビタミンC

疲労を起こす原因の一つとされている活性酸素を抑える抗酸化作用があります。

〈ビタミンCを多く含む食品〉

キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリーなどエネルギーの消耗が激しい夏こそ、1日の食きちんと食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。





お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

★ 中之条町祇園祭のお知らせ ★

昨年までは新型コロナウイルスの影響で中止していましたが、今年開催されます。……8月5日、6日の2日間……

中之条町祇園祭は、江戸時代初期から続いている、夏の疫病払いや商業の繁盛を祈るお祭りです。各町内より引き出された山車(8台)の行列は、神馬、御神輿が先導し、稚児たちが後に続き、華やかなお囃子によって街中を練り廻ります。



診療案内(8月)

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|------|------------|------------|----|------------|------|------|
| 総合診療① 肛門科 | 午前 | - | - | - | - | 笹口※1 | - |
| | 午後※2 | - | - | - | - | - | 休診 |
| 総合診療② リハビリ | 午前 | 大井 (群大) | 鴨下 (群大) | 瓜田 | 中澤 (群大) | 柿沼 | (群大) |
| | 午後※2 | - | - | - | - | - | 休診 |

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで
 休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 8月25日(午前のみ)。肛門専門医
 ※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 8月休日当番医：13日(外科)・27日(外科)

となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>