お医者さん 休日の

■当番医 診療時間 午前9時 ~午後6時

当番歯科医 診療時間 午前9時~正午

_			
B	医療機関		電話番号
4 日 (日)	内 田 医 院	白山町	62-7733
	稲田整形外科医院	片 町	62-6355
	永 吉 医 院	雲仙市吾妻町	38-2015
	畑中歯科医院	雲仙市愛野町	36-3535
	泉歯科医院	南島原市深江町	72-2066
11 日 (日)	かわはら内科胃腸科医院	坂上町	62-5413
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	安 藤 病 院	雲仙市吾妻町	38-2152
	寺田歯科医院	雲仙市愛野町	36-2322
	前川歯科医院	南島原市深江町	72-2055
18 日 田	貴 田 病 院	有明町大三東	68-0040
	原田形成整形外科医院	片 町	64-3939
	有 明 保 養 院	雲仙市愛野町	36-0153
	朝永歯科医院	雲仙市吾妻町	38-3030
	さとう歯科クリニック	南島原市有家町	82-1771
19 日 (月)	柴田長庚堂病院	中堀町	64-1111
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	愛 野 記 念 病 院	雲仙市愛野町	36-0015
	土井歯科クリニック	雲仙市吾妻町	38-6400
	前川歯科医院	南島原市布津町	72-3117
25 日 田	松 岡 病 院	江戸丁	62-2526
	西村クリニック	下川尻町	62-0888
	松 本 医 院	雲仙市愛野町	36-0053
	瑞穗歯科医院	雲仙市瑞穂町	77-3770
	あきらデンタルクリニック	南島原市有家町	82-2352
田田一田田	木下内科医院	中野町	64-5851
	土井外科胃腸科医院	中 町	62-6305
	中村眼科医院	雲仙市愛野町	36-1060
	ねぎ歯科医院	雲仙市瑞穂町	77-4182
	よしだ歯科クリニック	南島原市有家町	82-2251

さを 切

> 予防し、暑い夏を元気にすご の症状をちょっとした工夫で しょうか。このような夏バテ る人も多くいるのではないで しましょう。

夏バテの原因

引き起こります。 状)、暑さによる消化機能の とミネラルの不足(脱水症 律神経失調症)などによって 低下(栄養不足)、暑さと冷 **房による冷えの繰り返し(自** 夏バテは、主に体内の水分

○三食しっかり食べましょう 夏バテを予防するポイント

こんな人は要注意

あっさりしたものやのどご

しの良いものばかり食べて

直しましょう。 夏バテ予防には、栄養バラ

暑いのであまり動かず、 炭酸飲料、ビール、アイス っている クリームなどをたくさん取

る」、「気力が無い」と感じ がだるい」、「食欲が無くな

夏になると「なんとなく体

汗をかかないよう、水分を 控えている でだらだらと過ごしている

冷房のよく効いた部屋にい

る

寝苦しく、寝不足の日が続 いている

少しずつ夏の疲れを溜め込ん 夏バテになりやすくなります。 でしまうため、日常生活を見 また、自覚がなくても、体は このような状態が続くと、

を招くので、取り過ぎに注意 液が薄くなり消化機能の低下 しましょう。 一方、冷たい飲み物は、

○温度調節をしましょう

○適度な運動をしましょう ないようにしましょう。 うまく対応することができま 往復すると、体はその変化に べあまり冷やしすぎることが せん。冷房温度は外気温と比 冷房の効いた室内と屋外を 果があります。 料、香味野菜、酸味があるも また、食欲が無い時は、香辛 十分に取るようにしましょう。 ンスの良い食事を取ることが のを活用すると食欲増進に効 く質、ビタミン、ミネラルを 一番です。特に良質のたんぱ

するのもいいでしょう。

また、運動時は水分補給を

整えたり、ストレス解消や食

運動は、

自律神経の働きを

朝と晩の涼しい時間帯にウォ 欲増進にも効果があります。

キングやラジオ体操などを

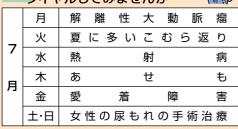
胃

○入浴でリラックス

予防や疲労軽減のコツです。

こまめに行うことが脱水症状 必ず行ない、のどが渇く前に

健康テレホンサービ TEL 095-826-551 ダイヤルしてみませんか



※都合により変更することがあります

あります。 もにリラックスさせる効果が 律神経の働きを整え、心身と ゆっくり入ることにより、自 疲れを残さないようにしまし 〇十分な睡眠を取りましょう 睡眠は十分に取り、翌日に

よう。

ぬるめのお湯に半身浴など