

健康

ガ

イ

ド

今月のテーマ

上手に暑さを乗り切ろう

7月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 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

日	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
11日(日)	泉歯科医院 南島原市深江町	72-2066
	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
18日(日)	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
	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
19日(月)	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
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
25日(日)	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
8月1日(日)	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
	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
8月1日(日)	あきらデンタルクリニック 南島原市有家町	82-2352
	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
8月1日(日)	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

※都合により変更することがあります

夏になると「なんとなく体がだるい」、「食欲が無くなる」、「気力が無い」と感じる人も多くいるのではないのでしょうか。このような夏バテの症状をちよつとした工夫で予防し、暑い夏を元気にすごしましょう。

夏バテの原因

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

こんな人は要注意

・あつさりしたもののやのどごしの良いものばかり食べている

- ・炭酸飲料、ビール、アイスクリームなどをたくさん取っている
- ・暑いのであまり動かず、家でだらだらと過ごしている
- ・汗をかかないよう、水分を控えている
- ・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

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

夏バテを予防するポイント

- 三食しっかり食べましょう
- 夏バテ予防には、栄養バラ

ンスの良い食事を取ることが一番です。特に良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分に取るようにしましょう。また、食欲が無い時は、香辛料、香味野菜、酸味があるものを活用すると食欲増進に効果があります。

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

○温度調節をしましょう

冷房の効いた室内と屋外を往復すると、体はその変化にうまく対応することができません。冷房温度は外気温と比べあまり冷やしすぎることがないようにはしましょう。

○適度な運動をしましょう

運動は、自律神経の働きを整えたり、ストレス解消や食欲増進にも効果があります。朝と晩の涼しい時間帯にウォーキングやラジオ体操などをするのもいいでしょう。

また、運動時は水分補給を必ず行ない、のどが渇く前にこまめに行つことが脱水症状予防や疲労軽減のコツです。

○入浴でリラックス

ぬるめのお湯に半身浴などゆっくり入ることににより、自律神経の働きを整え、心身ともにリラックスさせる効果があります。

○十分な睡眠を取りましょう

睡眠は十分に取れ、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

健康テレホンサービス

TEL 095-826-5511

ダイヤルしてみませんか



7月	月	解離性大動脈瘤
	火	夏に多いこむら返り
	水	熱射病
	木	あせも
	金	愛着障害
	土・日	女性の尿もれの手術治療