



ひびこれこうじつ 日々是好日 8月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

・018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

いよいよ夏本番。毎日暑いと疲れがとれにくく、食欲までわかなくなってきました。これといった病気でもないのに体の不調が続く状態は、夏バテです。対策をして、夏バテを防ぎましょう。まず夏バテの原因は、水分が不足した脱水、暑さや冷たいものを取りすぎたため消化器官が弱ったための食欲不振、冷房病による自律神経の乱れが考えられます。自律神経の乱れは、疲労感やだるさ、胃腸の不調などをさらに悪化させますし、寝苦しくて睡眠不足になるとさらに自律神経が乱れることになり悪循環となります。夏バテしにくい体力作りは、日ごろの生活習慣をかえることから始めましょう。

夏バテを防ぐ生活習慣

水分とミネラルの補給をこまめに行う。(通常生活でも1日2リットル以上必要なので、さらにそれ以上必要。ただしアルコールは利尿作用が強く水分補給にはならない) 温度差をさげ、体の冷やしすぎに気をつけ、食べ物もなるべく朝夕の気温が上がる前は暖かいものを口にする。睡眠はしっかりとること。(エアコンや扇風機のつけっぱなしに注意) 1日3食栄養バランスを考えてとる。(タンパク質とビタミンを多めにとること。味付け薄めで消化に良いものをとること) こんなふうに夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかりと乗り切っていただきたいと思います。

またこの時期、食中毒の発生(特にカンピロバクターや腸管出血性大腸菌:肉料理に多い)が多くなりますので、手洗い消毒や、食品の取り扱いに気を付けていただきたいと思います。

8

診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
☘	1	2	△3	4	5	△6
⑦	8	9	△10	⑪	⑫	⑬
⑭	15	16	△17	18	19	△20
⑳	22	23	△24	25	26	△27
㉘	29	30	△31	☘	☘	☘

○休診

△午後休診

アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。