

市民病院だより

夏バテを予防する

小城市民病院管理栄養士

岡本 百合子

今年も30℃を超える暑い日が続き、体調を崩される方も多くと予想されます。

夏バテの原因

- ①脱水 (体内の水分・ミネラル不足)
- ②栄養不足 (暑さによる食欲低下)
- ③自律神経失調症 (冷房の効いた部屋と暑い室外との温度差で身体が上手く対応できない)

夏バテ対策

①脱水…のどが渇く前にこまめに水分を摂りましょう。アルコールやカフェインは利尿作用があり脱水の原因となるので、水や麦茶・ほうじ茶などがお勧めです。

す。また、ジュースなど甘い飲み物は疲労回復に必要なビタミンB1を大量に消費するので避けましょう。

②栄養不足…夏バテをしないためには、1日3食きちんと食べましょう。夏野菜(カボチャ・ナス・トマトなど)、豚肉、大豆、ジャガイモ、玉ねぎ、ニラ、ネギ、ニンニクなどを使った料理で夏バテを予防できます。食欲増進には酢・レモンや柑橘類・梅干しなどの酸味が効果的です。また、どうしても食欲が出ない時は少量で良質のたんぱく質、ビタミン・ミネラルがとれる豆腐・納豆・牛乳がお勧めです。

③自律神経失調症…部屋の設定温度と外気の温度差を5℃以内にししましょう。靴下や膝掛けを使用して、下半身を冷やさない、乗り物や外出先ではカーディガンやジャケットなど着脱できる

物を用意して冷え過ぎに注意してください。

以上のことに気をつけてこの夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防レシピ

肉じゃがのさっぱり煮

材料(2人前)

- 豚肉 100g
- ジャガイモ 300g
- ねぎ 1/2本
- 油 大さじ1
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- ケチャップ 大さじ2
- 水 2/3カップ

作り方

- ①ジャガイモは一口大に切り、水にさらし水けをきる。
- ②鍋に油を入れ熱し、ジャガイモを炒める。油がなじんだら豚肉を加えて軽く炒める。
- ③②に水と酒を加える。煮立ったらアクをとり、火を弱めて斜め切りにしたねぎ、しょうゆ、ケチャップを加えて蓋をし、汁がほとんどなくなるまで、15分ほど煮たら完成。

小児科だより

「おねしょと夜尿症」

夜間睡眠中におしっこを漏らしても5歳未満は「おねしょ」ですが、5歳を過ぎても週に何回か漏らすのは「夜尿症」という病気です。

夜尿症は経過観察だけでは治るまでに時間がかかったり、自尊心が傷つき、活動範囲が狭まったりします。長引くといじめと同じくらい大きなストレスとなり、大人になっても影響が残ると言われています。修学旅行やお泊り学習なども不安になるでしょう。

夜尿症は治療していくことでより早く治ることがわかっています。年齢や生活環境、夜尿症のタイプによってより適切な対処法や治療がありますので、夜尿症でお悩みの場合はお気軽にご相談ください。



小児科が拡充しました

毎週木曜日の診療時間を19時まで(受付は18時30分まで)延長しています。

お知らせ

佐藤杉名誉院長の内科外来を週2回に拡充しました。

木曜日午前中の肝臓外来は従来通り予約制ですが、新たに担当する水曜日の午後は新患、旧患いずれも予約なしで診察します。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>