

# 北の台新聞

平成26年8月号  
文責：坂本のり子

NO41

暑中お見舞い申し上げます！

今年も暑い日が続いていますが、みなさま熱中症対策は万全ですか？  
定期的にお水かお茶を飲むようお勧めします。「のどがかわいた！」では遅いといわれています。塩分摂りすぎも腎機能低下・悪化につながります。塩分は普段の食事から十分に摂取されるので意識してとる必要はないようです。気をつけてお過ごし下さい。

電話で受付システム「テルミーアイ」  
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



## 外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！  
鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

## 第3回 地域医療講座

8月20日(水) 15:00~16:00

題「糖尿病  
インスリンと高血糖  
どちらがこわい??」

講師：辻田孝輔 院長

場所：北の台クリニック 新館2階

どなたでもご参加いただけます。  
お友達をお誘いの上、たくさん  
のご参加をお待ちしております。

準備の都合上、受付へ参加人数を  
お知らせ下さい。

医療法人社団 北碩会

## 北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

## 夏バテ対策はどきどきいます

### 夏バテの原因！？

最近北海道も以前と比べ、じめっとした暑い夏が訪れます。湿度の高い暑さはとても不快で体調を崩しやすいです。

#### <原因と症状>

- ◎体内の水分・ミネラル不足……脱水症状
- ◎暑さによる食欲の低下……栄養不足
- ◎暑さとエアコンによる温度差……自律神経失調症

### 夏バテによる不調

- ◎全身の疲労感
- ◎イライラする
- ◎むくみ
- ◎体がだるい
- ◎熱っぽい
- ◎食欲不振
- ◎無気力になる
- ◎立ちくらみ
- ◎下痢・便秘など



### 対策方法

◎**食事**……栄養バランスの良い食事を摂ることが基本です。しかし、食欲がないときは、「量より質」を心がけましょう。

☆ビタミン・ミネラルをしっかり取る

☆良質のたんぱく質を十分にとる(豆腐・豚肉など)

☆ビール、清涼飲料水の飲みすぎ注意

☆香辛料や酸味で食欲増進

(わさび・酢・レモン・カレーなど)

◎**睡眠**……夜更かしせず、十分な睡眠時間をとり疲れを翌日に持ち越さない。確保できない時は、15分前後の昼寝で補うと効果的です。

◎**運動**……適度な運動を毎日続けると、ストレス解消や食欲増進に効果的です。

朝・晩の日差しが弱い涼しい時間に有酸素運動

(ウォーキングやラジオ体操など)

を行うと良いでしょう。



◎**水分**……のどがかわいた！と感じたときはすでに脱水状態にあります。とって冷たい飲み物ばかり飲むと胃腸に負担がかかるのでできれば温かい飲み物をお勧めします。また、アルコールは、分解過程で大量の水分を必要とし出ていくので、夏バテの時は、控えましょう。

◎**入浴**……ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えリラックスします。

◎**エアコン**……エアコンの使いすぎにより、自律神経を乱すことがあります。

☆外気温との差が5℃以内が理想

☆寝るときは、タイマーの設定を忘れずに！

鍼灸院 やまらぎ館

011-373-8100

痛みを緩和することやリラックスできます！  
我慢せずに一度ご相談を……

お待ちしております！

