



熱中症や夏バテに注意して暑い夏を元気に過ごそう！

～毎日のちょっとした工夫で夏を快適に過ごしましょう～



厳しい暑さが続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日中は気温が上がりやすく、熱中症の危険も高まります。こまめな水分補給と休憩を心がけ、無理のないようお過ごしください。また、夜も寝苦しい日が増えております。寝室の温度調節など睡眠環境を整え、CPAPをしつかり装着して質の良い睡眠を確保し、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテとは・・・

暑さなどの影響で自律神経のバランスが乱れ、夏に起こりやすい体の様々な不調の総称です。

原因

- ①室内外の温度差（涼しい室内と屋外の行き来）
自律神経が体温調節のために働き続け、疲れてしまいます。
- ②汗をかくことによる水分・ミネラル不足
水分や塩分・ミネラルが失われると、体のだるさや疲労感につながります。
- ③食欲低下による栄養不足
暑さで食欲が落ち、体に必要なエネルギーが不足し、疲れやすくなります。
- ④睡眠不足・睡眠の質低下
暑さで寝苦しい日が続くと疲労が回復しにくくなります。

主な症状

・体がだるい ・疲れが取れない ・食欲の低下 ・寝つきが悪い、眠りが浅い

★対策★

- ★こまめな水分補給（のどが渇く前に飲む）
- ★汗をかいたら塩分も補給（適度に）
- ★疲労回復のビタミンB1を意識した食事
- ★冷房は26～28℃で体を冷やしすぎない！
- ★ウォーキングやストレッチで体を動かす
- ★十分な睡眠をとる

《夏におすすめの食べ物》

- ・豚肉（ビタミンB1が豊富）
- ・うなぎ（ビタミンB群）
- ・トマト、きゅうりなどの夏野菜
- ・梅干し（食欲がない時にもおすすめ）
- ・味噌汁（塩分、水分補給に◎）

暑い夜の快眠のコツ

エアコンを上手に使う

エアコンはつけっぱなしがおすすめ！
室温は26～28℃を目安に快適な温度を保ちましょう
※エアコンの風が直接体に当たらないように調節しましょう

寝る1時間半～2時間前にぬるめのお風呂に入る

38～40℃の湯船に浸かると、体温が下がる
タイミングで寝付きやすくなります。



寝具やパジャマを工夫する

通気性・吸湿性の良い素材を選ぶと、寝苦しさを軽減できます。

就寝前の水分補給を忘れずに！

コップ1杯程度の水を飲み、夜間の脱水を防ぎましょう

朝起きたら日光を浴びましょう！

体内時計が整い、夜も眠りにつきやすくなります。

快眠コラム ～腸活で眠りの質を高めよう！～

腸活（ちょうかつ）とは・・・

腸内細菌のバランスを整え、健康維持を目指す取り組みのことです。腸内環境が整うと ①便通の改善 ②免疫力の向上 ③メンタルの改善 ④美肌効果・アンチエイジングなどの効果が期待できます。

腸脳相関

腸と脳は自律神経やホルモンを介して密接に影響し合う関係にあります。腸内環境を整えると、睡眠ホルモン（メラトニン）の材料であるセロトニンが分泌されやすくなり、睡眠の質が向上します。逆に良質な睡眠は腸の働きを活発にし、相乗効果を生み出します。



今日からできる腸活習慣

- ①朝日を浴びて朝食を食べる
- ②水溶性食物繊維と発酵食品を摂る
- ③運動習慣をつくる！

“朝食を食べよう” 夏バテ対策に！簡単！トマトチーズトースト

トマトは加熱することで、リコピンの吸収率が上がります！
旨味成分も増強するため、食欲のない時や夏バテ気味のときにもお勧めです！

《栄養成分》（1人前）

エネルギー：283kcal、蛋白質：9.5g、塩分：1.8g、食物繊維：1.2g

《材料》

- ・トマト 中玉 1個 角切り
- ・とろけるチーズ 15g（ひとつかみ）またはスライスチーズ 1枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・食パン（お好みのパンでOK） 1枚

《作り方》

- ①パンにマヨネーズを塗る
- ②パンに角切りしたトマトをのせる
- ③その上にチーズをのせる
- ④トースターかグリルに入れ、4～5分焼く

お好みの具材をのせてもOK！



※熱いので注意しましょう！

〈栄養指導料〉（初回） 780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】
3割負担の場合（2回目以降） 600円【初回の結果よりここにあった相談、指導】

管理栄養士が個々の生活や嗜好に寄り添った栄養指導を実施します。お気軽にお声がけください。 *指導時間は30分程度です

～保険改定に伴うCPAP継続のお知らせ～
CPAPの平均使用時間が1時間未満/月が3ヶ月続く場合は、CPAPを中止し代替治療へ変更となります。
代替治療：マウスピース、耳鼻科治療、舌下神経刺激療法等

～お盆の外来診療日 及び 休診日～						
11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)
休診	通常通り	通常通り	休診	休診	休診	通常通り

皆様へご登録をお願いしています。
病院情報など各種案内を配信（LINE）します！

主な配信内容

- ・休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- ・CPAP・睡眠時無呼吸関連
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時：当院の感染対応など

こちらから↓

LINE登録方法

- 1.LINEアプリを開く
- 2.「ホーム」をタップする
- 3.「友だち追加」マークをタップする
- 4.「QRコード」をタップする
- 5.「追加」をタップする

*「トーク」にてお名前を入力送信してください

●LINEにはない情報も配信しています ●
こちらでも登録をお願いします！

Instagram facebook YouTube

CHECK!!

●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早めにご連絡をお願いします。 TEL検査室直通 093-921-0493（診療時間内）