

## 積極的な水分補給を

炎天下を10分間歩くと100g程度の汗をかきとわれています。一般的に発汗中や発汗直後に強い渴きは感じません。したがって、のどの渴きを目安に水分を補給しても、失った水分量に比べ少量しか補給されません。

「水分を摂ると汗が出るから摂りたくない」という人がいますが、脱水症状を起こさないためにも、水分の積極的な補給が大切です。とくに、高齢者は体内の水分量が減っているため脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。



人間は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかし、現代人はエアコンの普及により、汗をかき機会が少なくなっています。汗をかかなくなると交感神経のはたらきが鈍り、体温調節機能がはたらきにくくなって、夏バテの原因の一つである自律神経失調症になりやすくなります。

また食生活でも、糖分の多い清涼飲料水の摂り過ぎによる食欲の低下や、消化吸収能力の低下がみられます。とくに夏はビタミンやミネラルなどの栄養素が摂りにくくなり、これらが原因で夏バテが起きるといわれています。

暑さに慣れると汗の出始める気温や体温が低くなり、汗の量が増え体温は上がりにくくなって、暑さに対する耐性も高まります。これは短期暑熱順化と呼ばれています。現代人が快適さと引き替えに、本来、身体に備わった能力を発揮できないライフスタイルを選んでいることも夏バテの一因といえます。

ただし、現在の夏の暑さは異常ともいえます。エアコンを上手に使い快適に過ごしましょう。

夏バテしない食生活を！

## 夏バテ防止に役立つビタミン類が多く含まれる食品を摂りましょう

① ビタミンB1は、糖質や脂肪が身体の中でエネルギーになるとき、いわば、潤滑油としてはたらきます。ビタミンB1には即効性はありません。つまり、疲れやすくなったりだるくなってからあわててビタミン剤やドリンク剤を飲んだり、食事に気を配ってもすぐには疲労回復効果が期待できません。

### ビタミンB1を多く含む食品



B1

② 最近では、暑さだけではなく室内と屋外の温度差という新たなストレスも加わっています。そんなストレスに対する抵抗力の強い身体づくりにかせないビタミンのひとつに、

ビタミンCがあります。ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると、体細胞をつないでいるコラーゲンを作り、さらに免疫力も高めます。

### ビタミンCを多く含む食品



C

### ☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

夏バテで食欲不振になってしまったら、鶏肉や白身魚は消化がよいので、消化機能の低下している夏向き食品です。シソやミョウガなど旬の香味野菜で香り付けをしたり、柑橘類の酸味をきかせて、消化液の分泌を促進します。

くずやゼラチンなどを使ったのどごしのよい料理もお勧めです。ただし、いくら暑いからといって、すべての料理が冷たいものでは感心しません。

血行を良くし新陳代謝を高めるうえからも、1品は熱い料理を取り入れましょう。中途半端な温度の料理は食欲を減退させます。熱いものは熱く、冷たいものは冷たくしていただきます。

# 孝心新聞 2020 7月号

当院においては下記の通り感染予防に努めております。

- ①入口への手指消毒設置と徹底指導
- ②スリッパ、ベッドを毎回消毒
- ③手すりやドアノブ、スイッチ、トイレの清掃・消毒の徹底
- ④スタッフの体調確認（本人とその家族も含める）
- ⑤マスクの着用や手洗い・消毒の徹底

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。急なお知らせや連絡方法として**休診日や時間外にも連絡が取れます**ので、友達登録にご協力ください。



## ★ ★ PayPay で浜松を応援しよう ★ ★

**がんばれ浜松！対象のお店で最大 30%戻ってくるキャンペーン**

7月1日から31日の期間中、PayPay 残高のお支払いかヤフーカードでのお支払いで最大で1回1,000円相当、期間中に最大5,000円までポイントが付与されます。

**例) 25分 3,500円 → ポイント 1,000円付与**



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月の「父の日」は次男からお箸をもらいました。妻の分もありました。反抗期ですが、どういう風の吹き回しだったのでしょうか？ お箸を選んだ理由も気になったので調べてみたら「箸」と「橋」をかけて、『夫婦箸』は支え合って共に過ごしていく夫婦の姿に例えられているようで、『幸せの箸（橋）渡し』とされ、縁起がいいんだそうです。（院長）



「新しい生活様式へ」と言われますが、かえって人との触れ合いや関わりが一層大切に思えるようになりました。実際に手にとって買い物する楽しさや、外食で会話しながら美味しいものを食べる楽しさにも気づかされました。アナログ的な方が人間らしい豊かで安全な生活のかも？（鈴木真由美）



県をまたいだ移動が全国で解除されたので、久しぶりに実家のある愛知県に帰省しました。制限がなくなったことで、以前よりは気にしなくていいように思いますが、なんだか落ち着かず、あまりゆっくり滞在できませんでした。自粛生活の反動で行きたいところばかりですが、まずは姪っ子達と計画中のぶどう狩りが今から楽しみです。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心 検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鳴江1-37-17

