

7 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

夏バテ対策、大丈夫？



編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

日に日に暑くなっていきますね。二十四節気を見ますと、毎年7月7日前後が「小暑」といって、暑くなり始める頃を指すそうです。まだまだ梅雨真最中ですが、あつ〜い夏がそこまできています！！

今月の健康：胃腸を大切に

◆夏に出やすい消化器系の症状

暑い夏。ただ歩くだけでも汗をかきますね。のどはカラカラ、そんな時にぐびーっと飲む冷たいビールや炭酸飲料、スポーツドリンクは、たまたまおいしいものです。も、実はそれらが夏の下痢のもと。夏はついつい冷たいものを飲みすぎてしまうため、お腹の調子が乱れがちになるのです。また、寝ているときにクーラーを使用したり、薄着で寝たりすることで、夏であるにも関わらず体を冷やしてしまい、夏風邪を引いたり、寝冷えして腸内細菌のバランスを崩してしまったりするのも、お腹の不調の原因になります。夏こそ、体を冷やさないように注意しましょう。冷たい飲み物は控え、常温または温かい飲み物でのどを潤しましょう。寝るときに腹巻をするのもいいですよ。冷えだけでなく、湿度も温度も高い季節は菌が繁殖しやすくなります。夏休みに海外旅行に行く際には、感染性の病気に細心の注意を払いましょう。

◆体を慣らしておきましょう

夏は食中毒患者が最も増える時期。毎日の食事の際には、以下の点に気を付けてください。

【食材購入時】消費期限を確認すること。また生肉や魚の汁がパックから出てこないよう、ビニール袋に入れてから持ち帰るようにしましょう。家に帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

【調理前・調理中】タオルや布巾はこまめに清潔なものと交換し、定期的に煮沸消毒する習慣をつけましょう。調理前の手洗いは、石鹸をつけてしっかりと。なまものを触った後もきちんと手を洗いましょう。

肉や魚は中心までじっくり火を通すこと。中心部の温度 75℃ 以上・1 分間加熱が基本です。

【調理後・食事】調理器具は長時間放置せず、すぐに洗いましょう。まな板は熱湯消毒を。スポンジも洗剤で洗って水けをきります。食事の前に手を洗うことは基本中の基本。食材は室温で長時間放置しない。冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べましょう。



☆ 献血してみませんか？

日本赤十字社によると、7月1日から31日は「愛の血液助け合い運動」月間。こそで、献血をした方にはどんないいことがあるのかを調べてみました。

- ① 献血の前は、必ず問診のほかには血圧検査・血液検査(血液型・比重・菌の有無のチェック)を行います。つまり、無料で健康診断を受けられるようなものなのです。
- ② 200cc または 400cc の全血献血と、血小板や血漿のみを採取してから血液を体内に戻す成分献血があります。古い血液を出すことでデトックス効果があり、新しい血がどんどん作られ、健康になると言ってもいいでしょう。
- ③ 献血ルームは冷暖房完備。待合室にはお菓子やジュースが置いてあり、食べ放題・飲み放題です。また、コミックが置いてあったり、お米や卵などを粗品としてもらえることもあり、お得感満載です。

何より、血液を提供して感謝されるというのが気持ちいいですよ。7月中は全国で献血の呼びかけが増えますから、一度行ってみたいはいかがでしょうか？

～休診日のお知らせ～

江ノ島整形外科・外科

7/12(土)午後 受付 16:00 まで

のなかこどもクリニック

7/12(土)午後 休診

7/18(金)～7/19(土) 休診 (夏季休診)