

8 江ノ島メディカルモールニュース

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

夏の健康管理に気をつけよう!

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

気温が高く湿度の高い日本の夏。その中で動き回っている間に、自分が思う以上に体力が奪われています。一番暑い時間帯にはできるだけ外に出ないように心がけましょう。そして、疲れているな、と思ったら思い切ってお昼寝もいいですよ。益々暑くなります。自分の体と向き合って無理なく過ごしましょう!

今月の健康：糖分のとりすぎに注意!

◆ペットボトル症候群とは

暑い夏にはどうしても冷たいものが欲しくなります。熱中症も気になるからとスポーツドリンクばかりを飲んだり、爽やかさにつられて清涼飲料水を飲んだりしすぎると知らず知らずのうちに大量の糖分を摂取していることがあります。

ペットボトル症候群とは、糖分を多く含む飲料の取りすぎが原因で起こる急性の糖尿病です。熱中症予防には、水だけではなく塩分も含むものを、と思い、つついスポーツドリンクなどをがぶ飲みしがちです。しかし、スポーツドリンクや市販の塩入りの清涼飲料水を1日2リットル程度飲んでいると、それだけで100g以上の糖分を取ってしまいます。標準の生活強度の成人男性の炭水化物摂取基準量は300~400g程度ですから、いかに糖分を取りすぎているかが分かりますね。糖分の取りすぎは糖尿病に直結します。毎日スポーツドリンクをたっぷり飲んでいる人は要注意です。

◆糖分の取りすぎで他のトラブルも

夏の冷たいおやつといえばアイスクリームにかき氷、ジュース。どれも甘いものばかりです。そのため、しっかり意識しないと糖分ばかりを取ってしまいがちです。糖分の取りすぎは糖尿病だけではなく、お肌の老化の原因となる糖化やコレステロール値の上昇も招いてしまうことが分かっています。健康のためにも美容のためにも、糖分の取りすぎにはくれぐれも気を付けましょう。どうしてもスポーツドリンクを飲みたい場合は、自家製にして砂糖を控えたり、ミネラルウォーターをプラスして薄めて飲んだりすると糖分摂取量をずいぶん減らすことができます。アイスクリームも単体ではなくヨーグルトを混ぜたり、凍らせたゼリーと混ぜたりすると糖分も脂質も少ないものにでき、メタボ予防にも。グラノーラなどを合わせると食物繊維の補給にもよいですね。



江ノ島整形外科で『美容点滴』始めました! 詳しくはスタッフまたはホームページで!!

⇒⇒⇒ <http://www.kaiseikai-net.or.jp/group/06.html>

🎉🎉🎉🎉🎉🎉 夏季休診のお知らせ 🎉🎉🎉🎉🎉🎉

- | | | |
|----|-----------------------|-------------------------------------|
| 4F | 江ノ島整形外科・外科 | 8/12(火)~8/16(土) |
| | | 8/19(火) 診察・リハビリともに 受付 17 時まで |
| | 湘南ライフ内科クリニック | 8/16(土)~8/21(木) |
| | のなかこどもクリニック | 8/14(木)~8/16(土) |
| 3F | 木村眼科 | 8/13(水)~8/18(月) |
| | こうレディース&メンタルクリニック 婦人科 | 8/13(水)~8/19(火) |

※形成外科受診の方は直接ご確認下さい