

8 江ノ島メディカルモールニュース

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

夏バテしていませんか？

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



7 月から連日暑い日が続いています。ニュースでも最高気温 30 度を超えや、熱中症の話題が目立ちますよね。体調管理はできているでしょうか。本格的な夏の暑い日にもしっかり対応できるように健康管理はしっかり行いましょう！

夏バテ セルフチェック

タケダ健康サイトより

【セルフチェック】

- ① 日中、外にすることが多い ② 冷房の効いた部屋にすることが多い ③ ついつい冷たい食べ物ばかり食べてしまう ④ 冷たい飲み物をたくさん飲む ⑤ あまり良く眠れない ⑥ 寝るときは冷房をつける

◎ 日常生活でできる予防法

1 つでもチェックが入る方は気をつけましょう

① 栄養価の高い食品を食べる

食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事をとりましょう。とくに疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりとり入れましょう。

② 室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が 5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンは温度をこまめに調節しましょう。自分でエアコンの温度調節ができないところでは、エアコンの風が直接当たらないよう風向きなどを調節し、上着を羽織ったり、長いパンツをはくなど工夫をして体温の調節をしましょう。

③ ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法です。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きましょう。寝る 30 分～1 時間前にぬるめのお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと、早めに寝付くことができるうえ、より一層深い眠りが得られます。

クリニック 8 月休診日のお知らせ

4F

江ノ島整形外科・外科

8/4(金)、5(土) 休診
8/11(金)～17(木) 夏季休診
8/22(火) 午後受付17時まで

湘南ライフ内科クリニック

8/9(水)～8/15(火) 夏季休診
8/22(火) 午後受付17時まで

のなかこどもクリニック

8/10(木)～15(火) 夏季休診
8/5(土)、19(土)、26(土) 午後休診

3F

木村眼科

8/14(月)～8/17(木) 夏季休診

こうレディースクリニック

8/12(土)～8/15(火) 夏季休診(婦人科)
※形成外科は直接クリニックへご確認ください

2F

サンドラック(調剤)

8/11(金)、13(日)、15(火) 休み
※8/12(土)、14(月) 9:00～18:00 営業しています