

あき乃だより

第82号

2019年 8月 発行



今年は梅雨明けが例年より大分遅くなりました。8月に入り、夏本番を迎え、蒸し暑い日が続いておりますが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。睡眠や食事を規則的にとって健康に留意していきましょう。今回は「夏ばて防止に役立つ環境づくりと食事のとり方について」ご紹介したいと思います。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 仲山	奥山 第1・3 藤原 第2・4 仲山	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

8月5日（月）の仲山の診察は休診となります。

8月9日（金）の奥山の診察は休診となります。（午後代診：岡田）

【夏休みのお知らせ】

8月10日（土）～8月15日（木）まで休診です。

8月16日（金）より通常通りとなります。

【ご予約】当院は完全予約制です。

まずはお電話でご予約をお取りください。

（042-580-1255）



【お詫び】診察内容、状況により、呼びする順番が前後する場合や、

お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国立市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国立市在住の7～9月生まれの対象の方は 9月30日 まで受診可能。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送ってもらえば事前に受診可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の4～7月生まれの対象の方は 10月31日

まで受診可能です。8～11月生まれの対象の方は

12月31日まで受診可能です。



予約制となっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

有効期限の直前は混み合いますのでお早めにご予約ください。

S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした

風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合、予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

①S47.4.2～S54.4.1生まれの男性の方

6月中旬から順次クーポン券が発送されています。

②S37.4.2～S47.4.1生まれの男性の方

各自自治体へクーポン券を請求してください。

（国立市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）

全国、どちらの自治体の方でも、当院で検査、及びワクチン接種が可能です。お気軽にお問い合わせください。

あき乃クリニック 042-580-1255



意外と知らない まめ知識

夏ばてについて

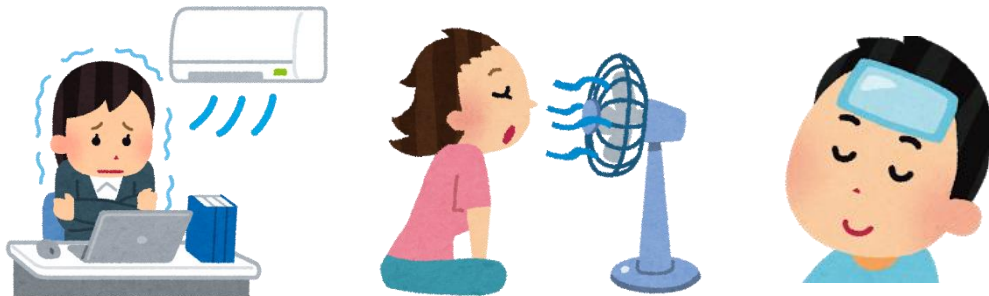
夏ばては、以前は暑さに負けて食欲がなくなり体力が低下することが原因でしたが、現在の夏ばては冷房によるものがほとんどです。つまり、冷房の効いた室内と、暑い屋外との温度差に体がうまくついていけず、体調不良をおこしてしまうのです。

●夏ばてを予防する環境

冷房温度・・・身体の温度調節機構は、5℃以上の温度差に対してはうまく働かないので、冷やし過ぎは禁物です。冷房の設定温度は28度程度が望ましいとされています。

除湿・・・湿度が低いと涼しく感じます。扇風機を併用するのもよいです。

安眠のために・・・頭が冷えるとそれだけで涼しく感じますので、冷えるタイプの枕や、風邪用の頭を冷やすシートを使うのもよいでしょう。



●夏ばて防止に効果的な栄養素の摂り方

良質なたんぱく質、ビタミンB群（特にビタミンB1）ミネラルをバランスよく摂るようにしましょう。

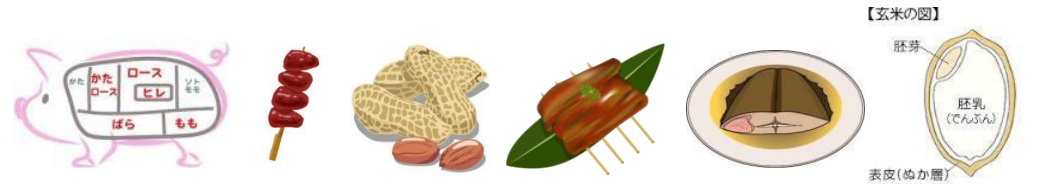
たんぱく質・・・内臓や筋肉、骨や皮膚、毛髪、血液、ホルモン、酵素、免疫物質の成分にもなっている重要な栄養素です。

おすすめ食材：うなぎ、本まぐろ（赤身）、サバ、豚もも肉、大豆、紅ザケ、きな粉、卵



ビタミンB1・・・糖質の分解を助けてエネルギーをつくり出します。又疲労物質である乳酸の排泄を促進します。にんにく、にら、玉ネギなどと一緒に摂ると吸収力がアップします。

おすすめ食材：豚ヒレ肉、うなぎ蒲焼、焼き豚、落花生（乾燥）、大豆（国産）、鶏レバー、子持かれい、玄米ごはん、ぶり



ミネラル・・・新陳代謝を調節し健康を保つ微量栄養素です。カルシウム、カリウム、リンなどが主要なもので体内ミネラルの99%を占めています。カリウムは夏場は汗と一緒に排泄されてしまうので不足すると夏ばての原因のひとつになります。（ただし、腎疾患、心疾患の方は医師の指示に従って下さい）

おすすめ食材：刻み昆布、大豆、するめ、里芋、トマト、アボガド、おぼろ昆布、やまと芋、さつま芋、いんげん豆、干しひじき、ドライフルーツ



エアコンの効いた涼しい部屋にばかりこもらず、水分を十分にとりながら、涼しい時間をみはからって散歩に出かけるなど適度に体を動かしましょう。テレビ体操もおすすめです。