

あき乃だより

第150号 2025年 7月 発行



日々暑さが増し、夏を感じる季節となりました。この時期はまだ夜に涼を感じる日もありますが、湿度が高く汗をかきにくいため、思っている以上に体に熱がたまり、無自覚に熱中症を引き起こしたりもします。そこで今回は、今の時期は特に大切な「水分補給」についてのお話しです。普段はそれほど意識して水分を摂っていないという方も、これを機にしっかりと水分補給を心掛けるようになさってください。

病気のことで不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話すことも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5岡田 第2・4 加納 第2・4 岸本
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【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)

【お知らせ】

・七海：7/2休診。奥山の1診のみとなります。

7/23の午前休診。奥山の1診のみ。午後は通常どおりとなります。

【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力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>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上來院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は通常とは別枠の外来予約にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、発熱、風邪外来にご受診いただくか、オンライン診療（オンラインはかかりつけの患者様のみ対象）をご利用くださいますようお願いいたします。

市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診を行っております。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございます。比較的予約の取りやすい、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
- ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）

予約制となります。ご希望の方はご予約お願ひいたします。

帯状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では帯状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約お願ひいたします。

検査をご希望の方は主治医にご相談ください

当院では、胸部レントゲン、心電図、ABI/TBI/PWV（血管年齢検査）、エコー検査（腹部・頸動脈・甲状腺）などが院内で検査可能です。

気になる症状や、ご希望の検査がございましたら主治医にご相談ください。



「意識して水分を摂りましょう！」

本格的な夏が近づき、特に気をつけていただきたいのが「水分補給」です。 「喉が渴いたら飲む」という方も多いかもしれません、実は喉の渴きを感じた時にはすでに体は水分不足の状態にあります。特に高齢者の方は、喉の渴きを感じにくくなることがあるため、意識的な水分補給が非常に大切です。

○なぜ水分補給が大切な？

私たちの体の約60%は水分でできています。この水分は、体温調節、栄養素や酸素の運搬、老廃物の排出など、生命活動を維持するために欠かせない役割を担っています。

水分が不足すると、以下のような体の不調につながることがあります。

- ・**熱中症**：体温調節ができなくなり、めまいや頭痛、吐き気などの症状が出ることがあります。重症化すると命に関わることも。
- ・**脱水症状**：倦怠感、食欲不振、便秘などが起こりやすくなります。
- ・**脳梗塞**：心筋梗塞のリスク上昇：体内の水分が減ると血液の粘度が高まり、血栓ができやすくなることがあります。

○どんな飲み物がおすすめ？

基本的には水やお茶（カフェインの少ない麦茶やほうじ茶など）がおすすめです。スポーツドリンクは、大量に汗をかいた時などには有効ですが、糖分が多く含まれているものもあるため、日常的な水分補給としては摂りすぎに注意しましょう。また、冷たすぎる飲み物は胃腸に負担をかけることがあるため、常温に近いものを選ぶと良いでしょう。



○どのくらい、いつ摂ればいいの？

1日に必要な水分量は、食事から摂る分も含めて1.5～2リットルが目安と言われています。

実は、私たちは普段の食事から多くの水分を摂っています。例えば、ご飯やパン、野菜や果物、汁物など、様々な食品に水分が含まれており、食事全体で1日あたり約1リットルもの水分を補給していると言われています。このため、飲み水として意識的に摂りたい水分量は、1～1.5リットル程度が目安となります。一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯程度の量をこまめに、

そして定期的に摂ることがポイントです。起床時、食事中・食間、入浴前後、就寝前など、時間を決めて意識的に飲む習慣をつけると良いでしょう。

○食材から水分を摂る工夫も！

水分は飲み物だけでなく、食材からも摂ることができます。特に夏野菜や果物、そしてきのこ類は水分を豊富に含んでいます。きのこ類は食物繊維も豊富で、腸内環境を整える働きも期待できます。そこで今回は、きのこをたっぷり使った、手軽に作れるレシピをご紹介します。



【簡単！きのこたっぷり中華スープ】

きのこの旨味と水分をしっかり摂れ、食欲がない時でも食べやすい中華スープです。

＜材料（2人分）＞

- * お好みのきのこ（しめじ、えのき、しいたけなど）：合わせて150g程度
- * 鶏ガラスープの素：小さじ2
- * 醤油：小さじ1
- * ごま油：少々
- * 水：400ml
- * 卵：1個
- * 長ねぎ（小口切り）：適量

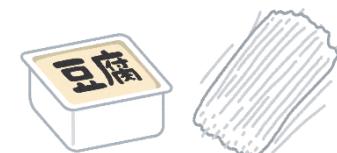


＜作り方＞

- * きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐすか、スライスする。
- * 鍋に水を入れ、鶏ガラスープの素、醤油を加えて火にかける。
- * 沸騰したらきのこを加え、きのこに火が通るまで煮る。
- * 溶き卵を回し入れ、ふわっと浮かんできたら火を止める。
- * 器に盛り、ごま油をたらし、お好みで長ねぎを散らして完成。

＜ポイント＞

- * お好みで豆腐や春雨を加えても美味しいです。
- * 夏場は冷やしても美味しいいただけます。



これから暑さが本格化しますが、こまめな水分補給と、水分を多く含む食材を上手に取り入れて、体の中から元気に夏を乗り切りましょう！ご自身の体調に合わせて、無理なく水分補給を心がけてくださいね。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を参考にしています。

* 厚生労働省：「健康のために水を飲もう」推進運動 * e-ヘルスネット(厚生労働省)：水分補給

* 国立循環器病研究センター：脳卒中と心臓病の予防