



看護部より

こんにちは。看護師の西川です。

毎日、暑い日が続いていますね。これから夏本番という事で今回は熱中症の対策と予防のお話です。日常生活の中で起こる内容なので、皆様のお役に立てばと思います。

熱中症とは

外気温が高い中で運動や作業を行うと体温が上昇します。気温が高い場合このような働きが上手くいかず、脱水状態になり、身体のバランスが破綻し、筋肉のけいれん、意識障害、内臓機能の障害など様々な症状が出現します。このようにして起こる**高気温下での体調不良**を「**熱中症**」といいます。

熱中症を引き起こす条件

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> • 気温が高い • 湿度が高い • 風が弱い • 日差しが強い • 閉め切った室内 • エアコンがない • 急に暑くなった日 • 熱波の襲来 	<ul style="list-style-type: none"> • 高齢者、乳幼児、肥満 • からだに障害のある人 • 持病 (糖尿病、心臓病、精神疾患病) • 低栄養状態 • 脱水状態 (下痢、インフルエンザ等) • 体調不良 (二日酔い、寝不足等) 	<ul style="list-style-type: none"> • 激しい運動 • 慣れない運動 • 長時間の屋外作業 • 水分補給がしにくい



熱中症を引き起こす可能性



熱中症は「環境」「体」「行動」等の条件が影響します。そこで予防には、行動を避ける活動の強さ時期、住まい、衣服などの工夫、身体への配慮が大切です。

熱中症予防と対策をきちんと取り、普段から、自分の身体や環境、行動に目を向け、熱中症にならないように気を付けましょう。

栄養部より

こんにちは。管理栄養士の井上です。

今年も暑い夏が到来しました。暑くなると、食欲がなくなり食べられないということはありませんか？食事での「夏バテ」対策を心がけてみましょう。

＼ 食事で夏バテを予防・対策しましょう！ ／

バランスの良い食事は血糖値をコントロールするのに大切なだけでなく、夏バテも予防します。夏は喉通りの良い麺が食べたくなりますが、「麺だけ」の食事は栄養素が偏り夏バテしやすくなるだけでなく、血糖値も上がりやすくなるため、具材のトッピングやおかず等でバランスをとりましょう。

栄養素	おすすめ食材	おすすめ料理
たんぱく質	体を作るもとになる 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など	 オニオントマト ポークソテー
野菜	ネバネバ成分が胃の保護に おくら・山芋など	 オクラ納豆
ビタミンB群	栄養素のエネルギー変換補助 豚肉・うなぎ・レバー・納豆・豆腐 枝豆・にら・玄米など	 レバニラ
ビタミンC	体の抵抗力を高める トマト・枝豆・ゴーヤ・果物など	 ゴーヤ豚しゃぶ サラダ
ビタミンA	体の抵抗力を高める うなぎ・人参・かぼちゃ・レバーなど	
クエン酸	疲労回復やスタミナの維持に 梅干し・柑橘類・酢など	



事務より

7月より、正面玄関に右の図のようなデジタルサイネージを設置しています。

当院のご案内や諸注意をしていますのでご覧ください。