



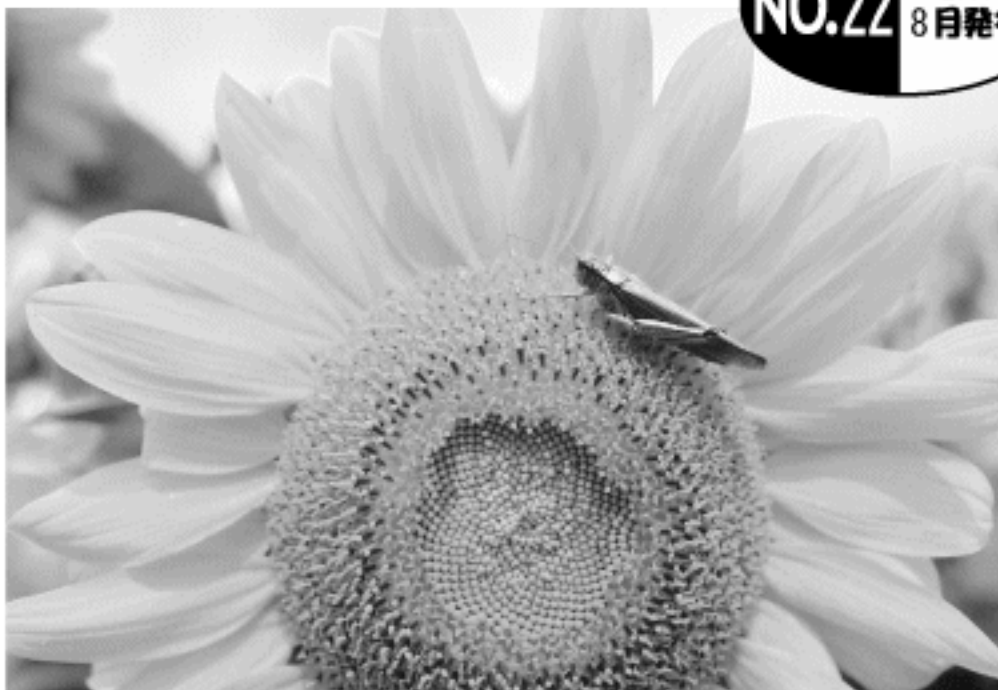
[医療法人溪仁会 西円山病院 広報誌]

# にしまるやま通信

NISHIMARUYAMA TSUSHIN ISHIMARI MATSUHITO NISHIMARUYAMA TSUSHIN ISHIMARI MATSUHITO NISHIMARUYAMA TSUSHIN



NO.22 2003年  
8月発行



● この夏あなたは大丈夫！？

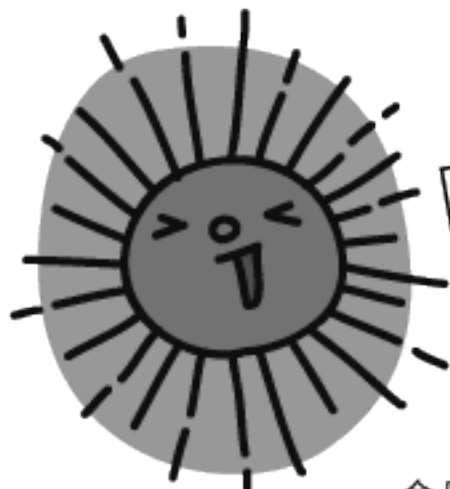
**特集** 夏バテ予防対策

● 手芸教室のご紹介

＊ ＊ 西円山病院 外来のご案内 ＊ ＊

■診療科目	内科・リハビリテーション科・神経内科・歯科
■診療	午前9：00～12：00 午後2：00～4：00
■休診	土曜日・日曜日・祝日





この夏あなたは大丈夫!?



特集

夏バテ

予防対策

今回は当院栄養科の星野次長にお話を聞いてみました。

### 夏バテの原因は

- 夏バテは、夏まけ、暑気あたりなどとも言いますが、「だるい、疲れやすい、食欲がない」のいわゆる夏バテ3態によって、身体が弱ることを言います。湿度や気温の急激な変化に体のリズムがついていけずに、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。
- 汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど、体に必要なミネラルも一緒に排泄されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。
- 最近では、冷房の効いた室内と暑い戸外の行き来による温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すというケースも多く見られます。
- 暑くなると、消化酵素の働きが低下します。また冷たい飲み物を多くとることで、胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

### あなたの夏バテ危険度チェック

<input type="checkbox"/>	ほとんど一日中エアコンの効いた部屋にいる
<input type="checkbox"/>	夏でもあまり汗をかかない
<input type="checkbox"/>	普段から運動不足だ
<input type="checkbox"/>	水代わりに糖分の多く含まれた清涼飲料水を飲む
<input type="checkbox"/>	欠食することが多い
<input type="checkbox"/>	毎日、間食をする
<input type="checkbox"/>	外食が多い
<input type="checkbox"/>	食生活は加工食品が中心だ
<input type="checkbox"/>	昼食はそうめんなどで軽くすませることが多い
<input type="checkbox"/>	疲れがたまりやすい

### ○ の 数

0 ~ 3 個	セーフ!
4 ~ 6 個	要注意!
7 個以上	危険!

健康事業総合財団  
暮らしと健康のレポートより



## 夏バテを防ぐには

自然なリズムの生活のもとに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行することが重要です。

### \* 規則正しい生活を

1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。

### \* うなぎや豚肉など、ビタミンB<sub>1</sub>を摂る

- 夏場は、さっぱりした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や糖質をエネルギーにかえるには、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。
- ビタミンB<sub>1</sub>は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。昔から夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。ただし、ビタミンB<sub>1</sub>には即効性はありません。つまり疲れやすくなったりだるくなってからあわててビタミン剤やドリンク剤を飲んだり、食事に気を配ってもすぐには疲労回復効果が期待できませんので日頃から摂るように心がけましょう。また、にんにく、ニラ、ネギなどは身体の中でビタミンB<sub>1</sub>の利用効率を高めますので、ビタミンB<sub>1</sub>の豊富な豚肉などと一緒に調理すると効果的です。

### \* 緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。

### \* ビタミンCを摂る

暑さだけではなく室内と野外の温度差というストレスも加わってきます。ストレスに対する抵抗力の強い身体づくりにかかせないビタミンのひとつに、ビタミンCがあります。ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると、体細胞をつないでいるコラーゲンを作り、さらに免疫力も高めます。ただし一度に摂るのではなく、こまめに摂ることがポイント！

ビタミンB <sub>1</sub> が多く含まれる食品				ビタミンCが多く含まれる食品			
落花生	玄米	強化米	レバー	みかん	ブロッコリー	赤ピーマン	緑茶
えんどう豆	大豆	豚肉	うなぎ	いちご	ほうれん草	7や8飲料(10%)	南瓜

### \* 水分、ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

北海道の短い夏を栄養や水分を上手に摂りながら元気に乗り切りましょう!!



ザ・シルバー教室  
(第5回)

# 手芸教室紹介

手芸教室は第1・3水曜日の午後、毎回25名程の患者様が参加され「素敵だね」「かわいいでしょ」といつも笑顔の絶えない教室です。また作品は毎月変わり、人形・かおり袋・壁飾りとパラエティーに富んだものばかり。また、どなたでも作りやすいよう工夫が施され、ボランティアが1対1で指導・お手伝いしてくれるので細かな作業が苦手な方でも楽しく参加して頂けます。



## 編集後記

夏本番！！と思う間もなく、足早に過ぎ去っていくのが北海道の夏。今年は、特に暑い日が少ないなあと感じるのは、気のせいでしょうか。でも、心の中は燃焼系。暑くなくても熱くなりたーい！と思う今日この頃です。  
(I.F)

\*すべてのお問い合わせは\*

郵便 〒064-8557  
札幌市中央区円山西町4丁目7-25  
西円山病院 医療福祉課内  
広報誌「にしまるやま通信」  
編集事務局

電話 (011) 644-1380  
FAX (011) 642-4347

お気軽に  
お問い合わせ  
下さい！

## ● 無料送迎バスのご案内 ● (平成14年12月改正)

	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
地下鉄駅発	55	35	15	10		10	30		※00 ※40	※50	※30	※10 ※50	※30	※35
西円山病院発		15	50	30	10		10	40	20	30	10	30	05	25
		55			50						50			

※のバスは地下鉄円山公園駅⑤番出口出発、その他はすべて①番出口となります。