

食生活による夏バテ予防

夏バテの主な原因と症状

暑くなる前のこの時期から身体の調子を整えて、夏バテを回避しましょう。以下の症状が出てからでは回復は難しくなります。

①暑い外気と冷えた室内の気温差による自律神経の乱れ
②食欲低下による栄養不足
③体内の水分やミネラルが不足する脱水症状
④寝苦しさによる睡眠不足

日々の食事で夏バテの備えを



気温が高くなると、さっぱりしたそうめんだけの食事や、冷たい清涼飲料水やアイスを食べる機会が増えます。このような炭水化物や冷たいものに偏る食生活は、食欲の低下や消化吸収能力の低下を起こして必要な栄養が摂れず、体調を崩しやすくするので気をつけましょう。また不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂り、夏バテ症状を起さないよう事前に備えましょう。

積極的に摂りたい栄養素

【たんぱく質】夏はたんぱく質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。

【ビタミンB1】糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、うなぎ、牛乳、レバー、大豆、ごま、玄米、強化米、胚芽米、麦、のりに多く含まれる。

【アリシン】ビタミンB1の利用効率を高める。たまねぎやにんにく、ねぎなどのにおいの成分に含まれます。

清涼飲料水1本（500㎖）には約40グラムもの砂糖が含まれており、沢山飲みがちな夏は、いつもより多くのビタミンB1が必要になります。

ビタミンB1は、水溶性で体に留められないため、日々摂ることが大切です。日頃からいろいろな食材を食べて各栄養素を摂り、夏バテを起こしにくい身体を作りましょう。

夏野菜のトマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどは、ビタミンやミネラルが豊富で彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。また、食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。

（管理栄養士　安藤）

暑い季節の夏バテ対策メニュー

❶ゴーヤとツナの和え物

夏季におなじみのゴーヤを使った簡単和え物

①ゴーヤの種とワタを取り出し、薄切りにする。
②沸騰させたお湯にくぐらせ、冷水で冷やす。
③ツナ缶（油は軽く切る）と醤油で和えて、ゴマをふりかける。

❷豚肉と夏野菜の炒め物

カラフルで目からも楽しめる1品。暑い夏を乗り切るために肉も野菜もしっかり食べられる

①にんにくを少量の油で香りづけして、豚肉を炒める。
②なす、玉ねぎ、パプリカを一口大に切る。豚肉の色が変わり始めたら切った野菜を加え、弱火でしばらく炒め煮にする。
③野菜がしんなりしてきたら醤油、砂糖で味付ける。

（調理師　小橋）


❶ゴーヤとツナの和え物

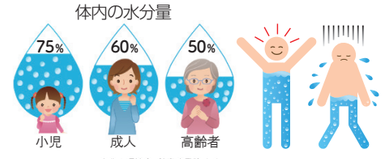

❷豚肉と夏野菜の炒め物

管理栄養士からのお知らせ
「こまめな水分補給」



炎天下を10分間歩くと100gほどの汗をかくといわれています。また、高齢者は体内の水分量が減っていたり、のどの渇きに鈍感です。水分を摂ると汗やトイレが煩わしいと思う方もいますが、脱水予防のために食事以外の時間にこまめに水分補給する事が重要です。

また、スポーツドリンクや糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1　　を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。その為、多量に汗をかく時以外の、常時の水分補給は水や麦茶がよいでしょう。
（濃い緑茶やコーヒー等は利尿作用があるので控えめに摂りましょう）



出典：環境省 熱中症予防サイト

水分減少率（体重に占める割合）	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労こんぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8～10%	身体動揺、けいれん
20%以上	無尿、死亡

中野昭一編「スポーツ医学」第2章体液・血液の働き

新生児の予防接種から在宅看取りまで

あいち診療所 野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村/畑	野村	野村（もの忘れ）/畑	野村	第1.3.5週 岡崎 第2.4週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間　午前9：00～12：00
午後4：00～　7：00（水・土の午後、日・祝は休診）
木曜日は夜8時まで
（前日までの予約で夜9時まで診療いたします）

予約制　**もの忘れ相談外来**
毎週木曜日　午前9時～12時

あいち診療所 滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎		岡崎		岡崎	

診療時間　月水　午前9：00～12：00
金　午前9：00～10：30
（火・木・土・日・祝は休診）

あいち診療所 野並　TEL **052-895-6637**

◆時間外診療
電話での相談に24 時間対応いたします。現在通院中の方（処方日数内）で、体調に変化があり相談したい場合はお電話下さい。

◆発熱・下痢の時は
来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。電話がない場合は待合室をご利用いただけないことがあります。

◆予防接種
事前予約にて受付していますのでお電話下さい。

◆わいわい倶楽部
月会費500 円で送迎致します。
朝は 10 時過ぎのお迎え、帰りは 11:30 と 12:30 の2便です。利用の無い月は代金は頂きません。
（1 人で車の乗り降りが可能な方に限ります）



広報部より

“ 夏の間は正常に汗が出れば体調を崩すことが少ない ”

「私たち人類は何万年もの間、周囲の気温と湿度の変化に順応して生きてきたため、夏の高温期に冷えた気温の中だけで過ごしていると、汗腺が閉じたまま体がこわばって、体調不良や夏バテしやすく熱中症のリスクも高まります。一日中冷房の中で過ごす人は、ウォーキングなどの軽い運動や入浴・足湯などで上手に汗をかき、失った水分の補給をするのが良い。また初夏から夏に向けて体作りをする場合は、熱めの湯で入浴して、風呂から上がってから汗をかくようにする。その時、冷風で急に体を冷やすと、せっかく出た汗が止まって内攻してしまうので体に良くない。入浴後はタオルで拭いたりしながら、自然と汗が引くまで待つのが良い」・・・そうです。

あいち診療所 野並	TEL 052-895-6637
あいち診療所 滝の水	TEL 052-878-1212
のなみ居宅介護支援事業所	TEL 0120-890-709
のなみ訪問看護ステーション	TEL 052-895-5806
滝の水 憩いの学校	TEL 052-838-8878

医療法人 あいち診療会
〒468-0049　名古屋市天白区福池 2-330-2　TEL 052-895-6637
あいち診療会　検索

憩いの学校

おさんぽ・ひなたぼっこ・いちご狩り









野並デイケア

お花摘み・鯉のぼり一本釣り・将棋

2022年
端午の節句 イベント







私が大切にしていること

診療所事務　長坂　綾子

診療所を訪れる患者さんや、利用者さんなどとお会いする機会の多い受付で仕事をしています。

困っていそうな方や、調子の悪そうな方に気付き、お声かけが出来る場所ではないかと思います。

体調が悪そうだけど横になった方が良いのかなぁ？急に雨が降ってきて困っている？など、そんな時に声をかけてもらえたら助かることや嬉しいことに気付き、お声かけし、みなさんのお役に立てればと思っています。

私自身、子供の頃から人見知りで自分から声をかけることが苦手でした。誰かが気付いて声をかけてくれた時はホッとしたのを覚えています。

自分の気持ちや、思いを伝えることは勇気がいる事ではないかと思います。

診療所を訪れたみなさんの、不安な気持ちやお困り事が少しでも軽くなるように、一人ひとりの声を聞きながら、その場に応じた臨機応変な対応が出来るよう心がけていきたいと思います。

言語聴覚士　川端　唯

私が大切にしていることは「どんな時でも楽しく」です。

お子さんと関わる時はもちろん、高齢者の方とも楽しく訓練、リハビリに取り組めるように心がけています。

リハビリはその方の苦手なこと、上手くできないことに焦点をあてて少しでも改善、向上していけるように促していくことが多いので、大変だしやりたくないと思われてしまう方も少なくありません。

そこで少しでも前向きに楽しく取り組めるような方法や環境、時間を提供できるように考えています。

楽しくリハビリを行う中で出来ることが増える、成長した姿を見ることができればセラピストとしてこんなに嬉しいことはありません！

これからも「どんな時でも楽しく」を追求していきたいと思います。



看護師　長﨑　菜穂子

看護職として長年仕事をしてきて、患者さまの生と死に向き合い関わってきた中で、葛藤もありましたが、「生きていくこと」を含め、色々な事を学ばさせていただきました。それが、今の私にとって糧になっていることは確かです。

その中で私が大切にしていることは、関わる方に「夢を持つこと」、こうなってほしいという思いや希望を持って向かい合うことです。

そのためには、夢を描いた相手に対して、現実が夢と一致できるように自分自身も行動を変えていく必要があります。

まだまだ十分とは言えませんが、そのように行動を続けたいと思います。

もう一つは、以前、故藤村看護師長から言われたことですが「仲間を信じること」です。

自分だけで困難な業務を抱え込むのではなく、仲間と共に進めていくことの大切さを気づかさせてもらいました。

これからも、良いことも悪いことも、仲間と共に共有しながら、患者さまの夢と向き合っていきたいと思います。

