

～地域密着型の病院を目指して～



しがらき

甲賀市立信楽中央病院 広報誌



猛暑に負けない！夏バテ対策のポイント

夏は暑さや湿度によって、体内の水分やミネラルが失われやすく、疲労や食欲不振などの夏バテの症状が起こりやすくなります。夏バテは、体の機能が低下して免疫力が落ちると、感染症などのリスクも高まるため早めの対策が必要です。

ここでは、日常生活でできる夏バテ対策方法をご紹介します。

✦ 水分補給をこまめに行いましょう



汗によって失われた水分やミネラルを補うために水分を摂るようにしましょう。ただし、冷たい飲み物は胃腸の働きを弱めるため、常温かぬるめの飲み物がおすすです。スポーツドリンクや麦茶などはミネラルも含まれているので夏バテ予防に効果的です。アルコールやカフェインが多く含まれる飲み物は、逆に脱水症状を引き起こすことがあるので注意しましょう。

✦ バランスの良い食事をとりましょう



暑さで食欲が落ちても栄養不足にならないように、バランスの良い食事を心がけましょう。特に、疲労回復や代謝を促すビタミン B1、免疫力を高めるビタミン C、体をつくるタンパク質は不足しやすいため積極的に摂取することが大切です。

✦ 十分な睡眠をとりましょう



睡眠中に体は回復するので、夏バテ防止には十分な睡眠が必要です。ただし、エアコンをつけっぱなしで寝ると体温調節ができず、体調不良の原因になりかねません。エアコンのタイマー設定を利用したり、頭を冷やす枕やシートを使ったりすると良いでしょう。

✦ 適度な運動を行いましょう



運動は汗をかいて体温調節を促すとともに、血行を良くして疲労物質の排出や免疫力の向上にも役立ちます。暑い時期には無理をせず、涼しい時間帯に軽い運動をするようにしましょう。

以上が夏バテ対策方法の一例です。夏バテは早めに対処することが重要ですので、体の不調を感じたらすぐに医師に相談してください。

これからの暑い夏を元気に乗り切るために、日々の生活習慣に気を付けましょう。


外来診療表

			担当医師				
診療科・曜日			月	火	水	木	金
午前	総合診療科 (内科) (外科) (小児科)	初診	中島	吉川	今枝	田丸	北川
		再診 (予約制)	—	中島	中島	—	中島
			北川	北川	—	北川	—
			今枝	—	—	今枝	今枝
			—	田丸	—	—	田丸
	吉川	—	—	—	—		
整形外科 (水曜日予約制)		—	—	吉川	—	—	
午後	総合診療科	初診	田丸	吉川①③⑤	北川	今枝	吉川
				田丸②④			
		再診 (予約)	—	—	—	—	中島

受付時間・診療時間			
診療科	診療日	受付時間	診療時間 (受付患者終了時まで)
総合診療 (内科・外科・小児科)	月～金	8:00～11:30	9:00～
		13:30～16:00	14:00～
整形外科 (予約制)	毎週水曜日午前	8:00～11:30	9:00～
リハビリテーション科	月～金	8:00～11:30	9:00～

- 1 都合により担当医が変更になる場合があります。
- 2 月はじめと初診の方は保険証をご持参ください。
- 3 再診の方は診察券をご持参ください。
- 4 紹介状をお持ちの方はご持参ください。

当院ホームページをご覧ください。




広報誌 しがらき

編集・発行 甲賀市立信楽中央病院
広報委員会

〒529-1851 滋賀県甲賀市信楽町長野 473

電話：0748-82-0249

FAX：0748-82-3060

<https://www.city.koka.lg.jp/sch/>