



今津病院だより

2020年8月号 (第172号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

食中夏バテ予防 ～元気に暑さを乗り切る！～

梅雨が明ければ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる方もおられると思います。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏もしっかり乗り切りましょう。

暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみよう。

★夏バテを防ぐ生活習慣

○こまめに水分補給をする

普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

○温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。

○睡眠をしっかりとする

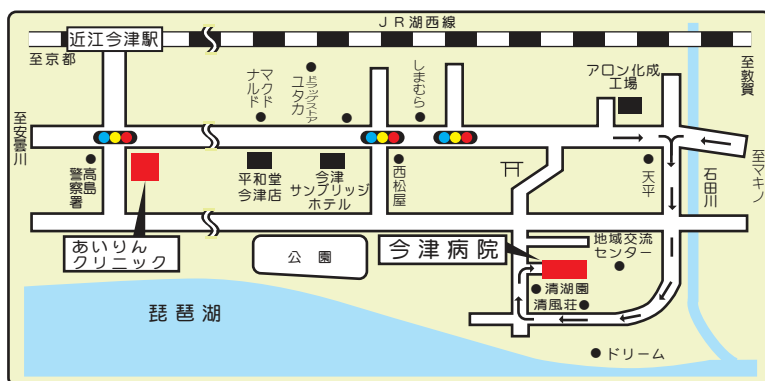
暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

○1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

- タンパク質…夏はタンパク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る
- 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、ウナギに多く含まれる
- アリシン…ビタミンB1の吸収を高める。たまねぎやんにく、ネギ等のニオイの成分に含まれる
- ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなる

アクセスマップ



お知らせ

● 面会制限について

新型コロナウイルス防止のため、下記の通り面会制限を行っております。

面会可能日時：平日14:00-17:30

制限：ご家族様2名以内、30分以内

その他条件がございます。詳しくは窓口までお問い合わせください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制 ※2	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 8月5・19	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00

※2 整形外科 18(火)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 27台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 20日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』

22-5126 (地域連携室直通)

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ

お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

