

8月度 最新情報

ちくさ病院通信

第58号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



夏の暑さに負けない健康管理！7つのポイント

8月は一年の中でも特に暑い月です。この時期に体調を崩さないためには、適切な健康管理が重要です。8月の暑さに負けないための健康管理のポイントをお伝えします。

1. 水分補給を忘れずに

夏の暑さで汗をかきやすくなるため、体内の水分が不足しがちです。脱水症状を防ぐためには、こまめな水分補給が欠かせません。水だけでなく、電解質も補給できるスポーツドリンクや経口補水液も有効です。ただし、砂糖が多く含まれているものもあるため、飲み過ぎには注意が必要です。水分補給のタイミングとしては、喉が渇いたと感じる前に飲むことが大切です。また、アルコールやカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、水分補給には適していないので、控えるようにしましょう。脱水症状の初期症状には、口の渇きや頭痛、めまい、倦怠感などがあります。これらの症状が現れた場合は、すぐに水分を摂り、休息を取ることが必要です。さらに、体内の水分バランスを保つためには、食事からも水分を摂取することが重要です。例えば、スイカやキュウリなどの水分含有量の高い食材を取り入れると良いでしょう。

2. バランスの取れた食事

暑さで食欲が減退しがちな夏でも、栄養バランスの取れた食事を心がけることが大切です。特にビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を積極的に摂るようにしましょう。例えば、トマトやキュウリ、スイカなどの水分が多く含まれる野菜や果物は、体を冷やす効果があり、暑さ対策に最適です。また、鶏肉や魚、豆類などの高タンパク質食品を取り入れることで、体力の維持にも役立ちます。冷たいものばかりでなく、温かいスープやおかゆなども取り入れて、消化を助けることもおすすめです。また、夏バテを防ぐためには、適度な塩分摂取も重要です。汗をかくことで失われるナトリウムを補うために、適度に塩分を含む食品を摂るようにしましょう。ただし、過剰な塩分摂取は高血圧などの健康問題を引き起こす可能性があるため、適量を心がけることが大切です。

3. 適度な運動

暑い中での運動は大変ですが、適度な運動は体力を維持し、ストレスを解消する効果があります。早朝や夕方涼しい時間帯にウォーキングやジョギングするのがおすすめです。特に、木陰のある公園や川沿いなどの涼しい場所での運動は、暑さを和らげる効果があります。また、室内でできるヨガやストレッチも効果的です。エアコンの効いた部屋での軽いエクササイズも、熱中症のリスクを避けつつ運動を続ける方法として有効です。さらに、運動前後の水分補給を忘れないようにしましょう。運動によって失われる水分を補うことで、脱水症状を防ぎ、体調を維持することができます。また、運動後はしっかりとクールダウンを行い、体を徐々に冷やしていくことが重要です。

4. 睡眠をしっかり取る

暑さで寝苦しい夜が続くと、睡眠不足になりやすくなります。エアコンや扇風機を上手に使用して、快適な寝室環境を整えましょう。エアコンの設定温度は26～28度が適切とされており、風が直接体に当たらないように工夫することも大切です。寝る前にはリラックスする習慣を持つことも効果的です。例えば、軽い読書や音楽を聴く、温かいお風呂に入るなどのリラクゼーションタイムを設けることで、質の良い睡眠が取れます。また、寝具選びも重要です。通気性の良いリネンやコットン素材のシーツやパジャマを選ぶことで、寝苦しさ軽減できます。また、規則正しい睡眠スケジュールを守ることも大切です。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで、体内時計を整え、良質な睡眠を確保することができます。さらに、寝室の暗さや静けさにも注意を払い、快適な睡眠環境を整えることが重要です。

5. 体温調節に気をつける

屋外と室内の気温差が大きいと、体温調節が難しくなります。外出時は帽子や日傘を利用し、直射日光を避けるようにしましょう。特に、紫外線が強い時間帯である午前10時から午後2時の間は、できるだけ外出を控えることが望ましいです。また、室内ではエアコンの設定温度に注意し、冷え過ぎないように工夫することが大切です。適度な温度と湿度を保つことで、体調を崩しにくくなります。例えば、冷房病を防ぐためには、冷房の効いた部屋に長時間滞在せず、適宜換気を行うことが重要です。また、冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎると、内臓が冷えてしまい、消化不良や体調不良を引き起こすことがあります。冷たいものを摂る際は適度な量に留め、温かい食べ物や飲み物をバランスよく摂るようにしましょう。さらに、入浴時にはシャワーだけでなく、湯船に浸かることで体を温め、血行を良くすることも効果的です。

6. ストレスを溜めない

夏の暑さや生活リズムの変化はストレスの原因となることがあります。趣味やリラックスできる時間を持つことで、ストレスを解消しましょう。例えば、読書や映画鑑賞、ガーデニングなど、自分がリラックスできる活動を取り入れることが大切です。また、友人や家族と楽しい時間を過ごすことも、精神的な健康に良い影響を与えます。リモートでのコミュニケーションも活用し、人とのつながりを感じることがストレス解消につながります。さらに、マインドフルネスや瞑想などのリラクゼーション法も、心を落ち着ける効果があります。ストレス管理のためには、日々の生活においてリラクゼーションの時間を設けることが重要です。例えば、深呼吸やストレッチを取り入れることで、心と体の緊張をほぐすことができます。また、定期的な休息や趣味の時間を持つことで、ストレスを軽減し、心身のバランスを保つことができます。

7. 夏の感染症対策

夏は食中毒や感染症が発生しやすい季節です。特に、高温多湿の環境では、細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。食中毒を防ぐためには、食品の管理に注意を払いましょう。生鮮食品は購入後すぐに冷蔵保存し、調理の際にはしっかりと加熱することが重要です。また、調理器具や手の洗浄を徹底し、交差汚染を防ぐことも大切です。さらに、夏風邪やインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、日常的な手洗いやうがいの習慣を続けることが必要です。特に、人混みや公共交通機関を利用する際は、マスクの着用やアルコール消毒を活用することで、感染リスクを減少させることができます。

ペットボトル症候群？清涼飲料水ケトーシスの危険性と予防法

ペットボトル症候群は、「清涼飲料水ケトーシス」とも呼ばれ、糖分が多く含まれた飲料を過剰に摂取することで引き起こされる症状です。過剰な糖分摂取により、血糖値が急上昇し、それに伴いケトン体という物質が体内で生成されます。これが引き金となり、喉の渇き、倦怠感、腹痛、吐き気、多尿などの症状が現れる場合があります。さらに、重症化すると意識の低下や昏睡状態に陥ることもあります。通常、血糖値が高くなると膵臓からインスリンが分泌され、血糖値を下げる働きをします。しかし、長期間にわたる高糖質飲料の摂取により、インスリンの効果が鈍くなり、脂肪やタンパク質がエネルギー源として使われるようになります。この際に発生するケトン体が、ペットボトル症候群の原因となります。

糖分が多く含まれる飲料

- 清涼飲料水
- ジュース
- 炭酸飲料

これらの飲料は日常的に摂取すると血糖値を上げ、体調不良や糖尿病のリスクを高めるため、注意が必要です。

代表的な清涼飲料水の糖分量（500mlあたり）

- ポカリスエット：約30g（スティックシュガー10本分）
- アクエリアス：約24g（8本分）
- DAKARA：約21g（7本分）
- コカ・コーラ：約57g（19本分）
- CCLレモン：約51g（17本分）
- 午後の紅茶レモンティー：約35g（12本分）



夏場の適切な水分補給方法

夏場の水分補給には、糖分が含まれていない水やお茶が適しています。特にノンカフェインの麦茶やルイボスティが良い選択です。運動後の水分補給には、糖分が少ないスポーツドリンクを選びましょう。飲料の糖分量はペットボトルの栄養成分表示で確認できます。夏場の適切な水分補給を心掛け、ペットボトル症候群を予防しましょう。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからの声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★



CHIKUSA.HOSPITAL

Instagram

- ① 2次元コードで追加
- ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347