



東部地域病院だより



熱中症にご注意を！！

熱中症とは、高温の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなることにより発症する障害です。体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには「けいれん」や「意識異常」等も起こります。

近年では室内で発生する熱中症も増加しているため、家庭においても熱中症対策に努めましょう。



家庭で行う熱中症対策



◆ のどが渇かなくても水分補給を！

私たちはふつうに生活していても、呼吸や尿の排出、皮膚の蒸発等により1日2.5リットルもの水分が身体から失われていきます。

「のどが渇いたな」と思った時には、既にかかなりの水分が失われているため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



(水分制限のある方は、医師の指示に従い摂取してください。)



◆ 部屋の温度をこまめにチェック！

高齢者や子供などは、室内で熱中症になるケースが多く見られます。

気温や湿度の高い日には過度の節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使い室温が28℃を超えないようにしましょう。



◆ 栄養バランスの良い食事を！

きちんと食事をとることも熱中症や夏バテの予防になります。夏野菜は栄養価も高く体温を下げてくれる効果もあるため、積極的に摂取しましょう。

8月4日は

栄養の日



「栄養の日」です！

皆さんは「栄養の日」をご存知ですか？

“エイト”と“よん”で、栄養の日！というようです。



2017年から8月4日は「栄養の日」、8月1日から7日は「栄養週間」に制定されました。

当院では、8月4日に「栄養の日」を盛り上げるイベント食をご準備いたします。今年のテーマは「腸活」です。当日のメニューは、食物繊維が豊富なもち麦入りの「麦ごはん」、発酵食品として「魚の粕漬け」です。

ご入院中で常食の方は楽しみにしててください。

🌽 いま話題 ～「腸活」～ 🌽

「腸活」とは、腸内環境を整える生活を意識して過ごすことを言います。特に、腸内細菌の元になる菌（例えば麹菌や酵母菌）と、その餌となる食物繊維などを一緒に摂ることはとても効果的です。

ぜひ、普段の食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

【昨年の様子】



公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111(代表)

HPアドレス(PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/>

(携帯)

