

「熱中症対策について」
管理栄養士 田中 ゆりこ

暑い日々が続いていますが、水分はしっかりとられていますか。今年は全国的にも猛烈的な暑さが続き、熱中症とみられる症状で亡くなる方が相次いでいます。今回は熱中症対策についてお話ししたいと思います。

熱中症対策には水分補給と適切な栄養補給がポイントになってきます。人間はどのの渴きを感じる感覚が、他の感覚に比べて鈍くできています。その為、のどが渇いたと感じたときには既に軽い脱水状態にあると言えます。汗がよく出る夏には、特にこまめな水分補給をしましょう。



【水分補給のポイント】

○喉が渇いてからでは遅い！

寝ている間にも汗をかいています。起床時や就寝前にもコップ一杯ほどの水分を飲むと良いです。大人の場合は1日2リットルは水分を飲むように心がけましょう。

○大量に汗をかいたときはスポーツドリンクを！



汗の成分にはナトリウム、カリウムなどの電解質が含まれていますので、失われたミネラルを含んだスポーツドリンクが適しています。但し、市販のものは糖分が高いものも多く、急激な血糖値の上昇、食欲不振、その結果、夏バテにもつながりますので、飲みすぎには注意が必要です。ここぞという時の水分補給に適しています。普段はお水で充分です。

【栄養補給のポイント】

○バランスのとれた食事

暑いからと言って、軽い食事だけで済ましていると、体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまうので、しっかりと食べるようにしましょう。夏に旬の食材は、体を冷やし、食欲を増進させる働きを持つものが多いので、きゅうり・なす・トマトなどの旬のものを積極的に食べるのがおススメです。

○夏バテ予防にも効果のあるビタミンB1の摂取

ビタミンB1が不足すると、疲れがたまりやすくなり、食欲不振、倦怠感などの症状が発症すると、

熱中症になりやすくなりますので、積極的に摂りたい栄養素です。ビタミンB1が多く含まれる食品は豚肉、脂身より赤身部分に多くヒレ肉やもも肉にも豊富です。その他に、ウナギや大豆などに含まれています。穀類では精米される前の玄米や胚芽精米には豊富に含まれます。水分と食事をしっかりとって暑い夏を元気に乗り切りましょう。

こんにちは
栄養科スタッフです

こんにちは。栄養科です。病院でのお食事は治療の一環であり、楽しみの一つだと考えています。そのお食事を患者様に安全においしくお召し上がりいただけるよう、管理栄養士3名と委託会社の調理スタッフが協力しあい、栄養管理・給食管理・衛生管理に努めております。



管理栄養士 (田中 ゆりこ 地村 咲紀 片山 由夏)

○入院中のお食事について

入院中のお食事は、大きく分けて「一般食」と「特別食」があります。一般食とはいわゆる「普通食」で、特別な制限の無いお食事です。特別食とは病気の治療にもとづいたお食事

ビタミンB1を多く含む食品



で、医師の指示のもとエネルギーや脂質、たんぱく質などをコントロールしたお食事となっております。入院患者様一人一人に適した食事の提供を行っています。

○栄養指導について
患者様からお話を聞き、それぞれの病気に応じて、家でも簡単に実践できるようなポイントをあげながら、食生活の改善を目指します。糖尿病教室も行っており、外来の方にも参加していただきながら糖尿病についてお話をしています。

お食事のことで、気になることがありましたら栄養科までお気軽にご連絡ください。日々試行錯誤しながら取り組んでおります。今後ともよろしくお願いたします。

小児予防接種の予定 (8月・9月)

| | | | | | |
|----|--|-----------------|--------|--------|--------|
| | 混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ | | | | |
| | 受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分 | | | | |
| 8月 | 3日(金) 24日(金) | 7日(火) 31日(金) | 10日(金) | 17日(金) | 21日(火) |
| 9月 | 4日(火) 28日(金) | 7日(金) | 14日(金) | 18日(火) | 21日(金) |

マキノ病院理念 マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を
実践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の
皆様に安心していただける環境の創造を目指します。

テーマ 『糖尿病』 健康教室のご案内

「薬の飲み方を知ろう！」

平成30年8月23日(木)
午後3時30分～

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

場所：はびねすマキノ
会議室

「糖尿病と脳梗塞
・心筋梗塞の関係!？」

平成30年9月20日(木)
午後3時30分～

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)