

5

2025

三重病院

ニュースレター

news letter vol.304

01 元気な生活を送ろう!

ツウちゃんの病院探検〈1病棟〉

02 2病棟の子どもたちの生活のひとコマ
糖尿病ワンポイントアドバイスNo.10異動のごあいさつ
やまばとギャラリー03 通所支援事業のひとコマ
5病棟の生活のひとコマ
今月のみえツウちゃん

04 病院からのお願い／外来診察のご案内

暑さに
負けない
体づくり

昨年の夏は猛暑が長期間続き、熱中症や夏バテ等で、体調を崩された方もみえると思います。今年の夏はどのような状態になるのでしょうか?

熱中症は、高温多湿の環境に体が適応できず、体温が上昇して発生する症状の総称です。めまいやだるさ、筋肉の痛み等症状の表れ方もさまざま。なため『まさか自分が』と、発症に気付かないケースもあります。夏バテから始まって胃腸のトラブル、不眠や倦怠感、そして熱中症へと至る場合もあります。しかし、事前の対策で予防でき、そのひとつとしては「栄養バランスの良い食事」を摂ることがあげられます。

栄養バランスの
良い食事

管理栄養士という職業柄、日々『栄養バランス

の良い食事を摂りましょう』と患者さんに伝えています。厚生労働省は、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。食事摂取基準は、エネルギー・炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルについて設定されています。この基準を満たした食事が、現在の日本人のバランスの良い食事の目安になっています。

栄養バランスの良い食事は、朝・昼・夕の3食にそれぞれ、主食（ご飯、パン、めん類等）・主菜（肉類、魚介類、卵類、豆腐類等）・副菜（野菜類、きのこ類、海藻類等）が揃った食事に加え、果物や乳製品も摂り入れた食事を指します。まずは、主食・主菜・副菜を揃える意識を持つだけでも、栄養バランスの良い食事に近づいていきますので心がけていただければと思います。

水分補給・
睡眠を整える

日常生活において食事とともに大切なものは、水分補給と睡眠です。夏に気を付けたいのは脱水です。外で活動して汗をかいた後は、積極的に水分を摂るかと思いますが、冷房の効いた部屋に長く居ると喉の渇きを感じにくいため、意識的に水分補給を行いましょう。

睡眠は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、心身の修復や記憶の整理を行います。より良い睡眠をとるためには、朝は太陽の光を浴びて起床、日中は適度に体を動かし、夜は照明を暗くして就寝する等、環境も整えましょう。

暑さに負けない体づくりには、①1日3食をバランス良く摂る ②こまめに水分を摂る ③十分に睡眠をとる、以上の点に気を付けて、元気な生活が送れるよう取り組んでいきましょう。



(栄養管理室 三山 朋子)

外来からの
お知らせ

休診 [眼科] 6/27(金)…樋口(代診なし)

当院の都合で急遽休診が出ることがあります。気になるようでしたら、受診当日、当院までお問い合わせください。