



夏を快適に過ごす工夫について



～衣・食・住～

★薄着でも「ここだけはしっかりガード」がポイント！

【おなか】

お腹は温めると内臓の働きが活発になり、体の中心が温まることで温かい血液が全身に行き渡ります。女性は子宮まわりの冷えは厳禁！薄手の腹巻などを活用し、お腹まわりをガードしましょう。

【首のうしろ】

太い血管が通っている首の後ろを温めることで、全身に血が巡ります。スカーフやストールなどを巻いて冷やさないようにしましょう。汗を吸い取りやすく乾きやすい自然素材がオススメ。

【足首】

足首を温めると、冷えやすい足先の血行が良くなります。室内では靴下やレッグウォーマーの着用を。



★夏でも食事の基本は、常温または温かいもの

暑くて食欲がないから、そうめんなどののど越しのよい食事を続けていると、胃腸の機能が低下し、食べ物の消化・吸収がうまく行えず、体が栄養不足の状態になり、疲れやだるさを招いてしまいます。夏であっても食事の基本は、常温または温かいもの、しっかり噛む食事を心がけましょう。

《夏の疲れに有効なもの》

- ・ ビタミン B1 : マグロ、鶏肉、牛レバー、にんにく など
- ・ ビタミン C : 夏みかんなどの果実、ブロッコリー、パプリカなどの緑黄色野菜
- ・ タウリン : イカ、タコ、牡蠣など



★夏バテ予防

- ① 栄養バランスの取れた**3度の食事**を徹底する ⇒ 毎食、肉・魚・大豆製品を摂りましょう。
- ② 「喉が渇く前」に、**こまめに水分補給**する ⇒ 1日 1.5～2 ㍓を目安。特に起床時、入浴前後、就寝前は忘れずに。
- ③ 室内外の**温度差を5℃以内**に保つ ⇒ エアコンの設定温度 26～28℃を目安に。
- ④ **涼しい時間帯に軽い運動**を習慣にする ⇒ 早朝や夕方以降にウォーキングやストレッチを取り入れましょう。
- ⑤ **就寝90分前の入浴**で自然な眠り ⇒ 38～40℃のぬるめのお湯に浸かることで、質の高い睡眠につながる。
- ⑥ 不調が続いたら医療機関に相談を ⇒ だるさ、食欲不振が長引く場合はかかりつけ医に相談しましょう。



←オンライン診療 (melmo (メルモ))

携帯電話やパソコンで

予約、診療、支払いまでできます。

【定期受診】【アレルギー性鼻炎（初めてOK）】【胃カメラ事前相談】



WEB問診 (メルブ) →



●8月休診日●

5日(火)・6日(水)

午前：通常通り 午後：休診（訪問診療）

17日(月)～19日(水) ※舌下免疫、オンライン診療は出来ません。

午前：通常通り（代診医師） 午後：休診

20日(木)・21日(金)

午前・午後：休診



診療時間のご案内

住所：賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1（セブンイレブン下佐ヶ野店隣） 電話：0558(36)8606

（受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00）

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午 前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午 後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休 診	伊藤淑子医師

