



## 医院だより 2025、5・6月

風薫る爽やかな季節になりました。最近ツバメではなくスズメが軒先に巣を作り毎朝とても賑やかです。植物も動物も生き生きと成長するこの季節、年を重ねても元気澆刺でいたいものです。そのためのヒントをこの医院だよりで見つけてもらえると幸いです。

### <お知らせ>

- ・6月22日(日)は休日当番医です。23日は振替休診いたします。
- ・予防接種を受けましょう 令和7年度の予防接種券が市町村から発送されていますので、ご自分やお子さんのものを確認してください。松本市は今年度、带状疱疹ワクチンや肺炎球菌ワクチンの補助券も節目の方に発行されています。詳細は市町村のホームページをご覧ください。予防接種を希望される方は当院へご予約ください。お子さんの場合はお手元に母子手帳をご用意の上お電話ください。

### 院長の健康ワンポイント ～ 起立性調節障害 ～

新学期が始まってしばらく経ち、同時に暑い日が多くなりました。暑い季節になると熱中症に注意が必要ですが、この熱中症と症状が少し似ている、起立性調節障害という病気があります。立ち上がった時に頭痛・めまい・倦怠感などの症状があります。起立性調節障害は大人にもありますが、特に小学生の高学年から中学生にかけて多くみられる病気で、軽症例も含めると約10%の子供が起立性調節障害の症状があるようです。この成長期は体の機能や心のあり方が子どもから大人へと変化する時期で、起立性調節障害の場合、午前中にうまく交感神経が活性化しないため、体をアクティブに動かすことができません。そのため午前中は症状が重く、起立時にめまいなどの症状が強く生じると、通学や学業に支障をきたします。やがて時間の経過とともに副交感神経が抑制され、交感神経が活性化してくることで脳血流が増加するため症状が改善していきます。その結果、夕方や午後に症状が改善するため、夜に元気になります。特に子どもは症状に日内変動が大きく、不登校生徒の3～4割に合併していると

もいわれています。当てはまりそうな症状があれば医療機関を受診する事が必要ですが、日常生活で以下を試してください。①頭を下げながらゆっくり立つ。②起立保持は数分以内にして、短時間の起立でも下肢に血液が溜まらないように脚を組む。③水分は1日 1.5～2 リットル、塩分を普段の食事に 1 日 3 グラム追加する。④毎日 30 分歩行し筋力低下を防ぐ。⑤早寝早起きの規則正しい生活リズムを作る。

### < 5月6月の熱中症予防のための食事 >

日中25度以上の夏日が目立つようになってきたら、熱中症予防の食事を始めましょう。塩分やミネラルを含む食品を適度に摂取し、栄養バランスを意識することで、体調を整えることができます。おすすめレシピは具たくさん味噌汁です。味噌は発酵食品で腸内細菌も豊富です。以下の①から⑥までの栄養素の中で3品目くらいの食材を選んで、いつもの具に加えて味噌汁を作ってみましょう。野菜の甘みとたんぱく質のコクで栄養豊富なおいしいみそ汁になります。



#### < 熱中症予防に役立つ栄養素と食材の例 >

- ① 水分補給 (きゅうり・トマト・ナス)
- ② 水分が多く消化がよい食材 (豆腐・ヨーグルト)
- ③ ナトリウム補給 (梅干し・塩昆布\*これらはご飯のお供に！)
- ④ カリウム補給 (バナナ・ホウレン草・ジャガイモ・サツマイモ)  
\*バナナはデザートで。
- ⑤ 暑さによる血流低下を防ぐビタミンB1・たんぱく質・オメガ3脂肪酸等を含む食材 (豚肉・鶏むね肉・卵・納豆・サバ・アジ)
- ⑥ βカロテンの補給 (トマト・人参・かぼちゃ)\*トマトのみそ汁も意外に美味しいです。

### スタッフコーナー ~ Aさん ~

おすすめのお店は“うらしま”さん！(松本市中央 2-3-6)

明治43年創業、老舗のすき焼き&魚料理のお店です。昼の営業はお手ごろな定食、夜は定食以外に和牛すき焼き等美味な一品料理もあり宴会もOKです。日本酒の種類も多く、お好みのお酒に出会えるかと思います。

ちなみに、このマスターはイケメンでママは明るくて美人さんです。松本山雅のファンで、選手の人達も大勢食べに来られます。

店内には山雅の選手のサインがたくさん飾ってあります。



【編集後記】連休中に伊豆の三島に行ってきました。前日の大雨が嘘のように快晴の朝、富士山が素晴らしい姿を見せてくれました。スカイウォークの全長400メートルを渡ったり、大瀬崎のスキューバダイビングのポイントを通ったり、伊豆半島を半周ドライブして美しい富士山を堪能してきました。日本の代表する自然に元気を頂きました。

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL 0263-25-7633

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30~17:30	○	○	○	/	○	/	/