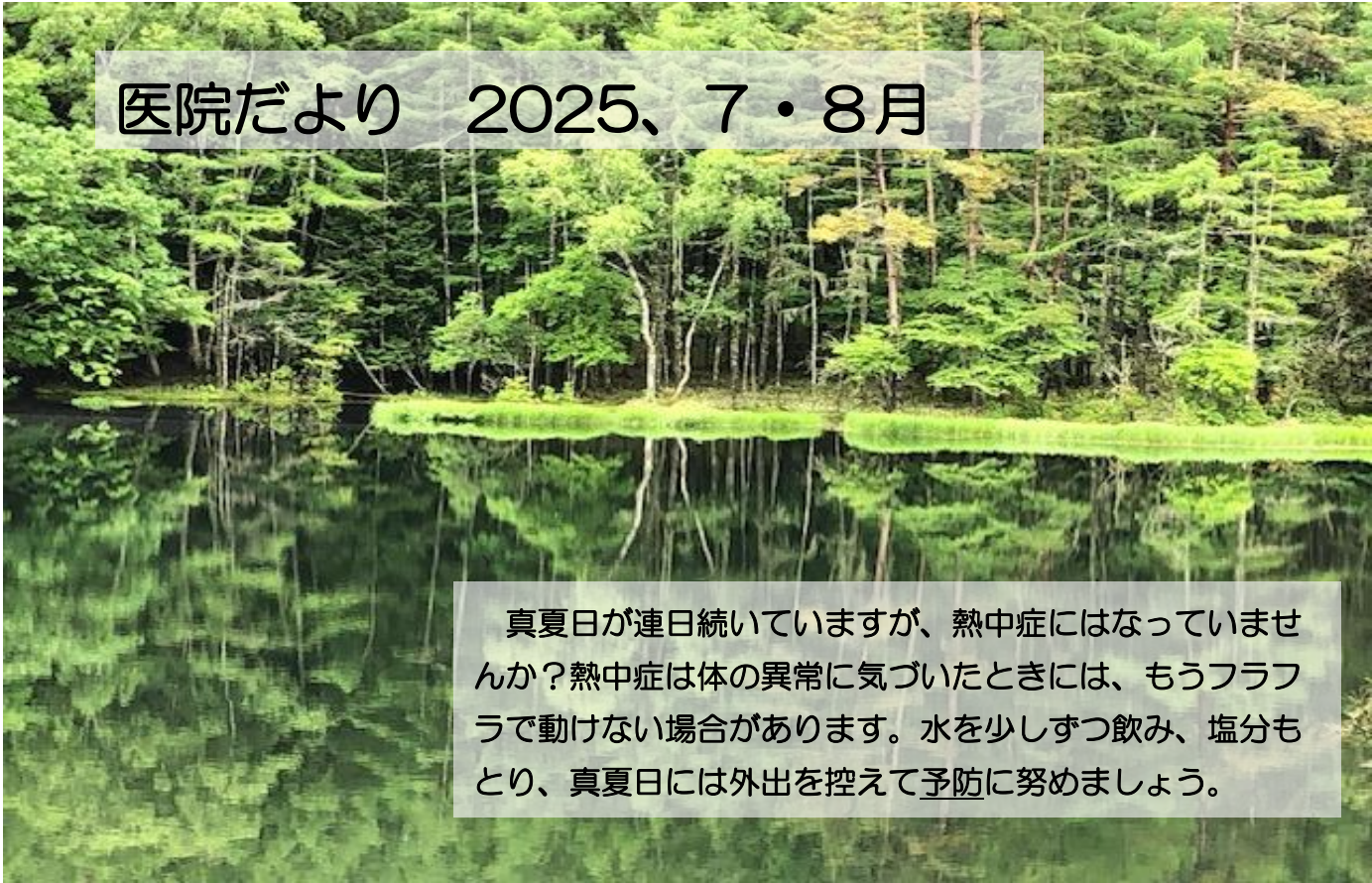




医院だより 2025、7・8月

真夏日が連日続いていますが、熱中症にはなっていませんか？熱中症は体の異常に気づいたときには、もうフラフラで動けない場合があります。水を少しずつ飲み、塩分もとって、真夏日には外出を控えて予防に努めましょう。

<お知らせ>

御射鹿池(茅野市)

・国保特定健診・後期高齢者健診が7月1日から始まりました(9月30日まで)

予約をお願いします。

・夏期休業は8月14日(木)～24日(日)です。今年は休みを長くいただいているのでお薬が足りなくなりそうな方はお早めの受診をお願いします。

院長の健康ワンポイント ～ 熱中症対策のいろいろ ～

とても暑い天気が続いています。熱中症対策は連日マスコミでも報道されています。

元気な高校生が出場する甲子園の試合でも、朝・夕の2部制になり、クーリング・タイムが設けられました。仕事(競技)時間は工夫をすると体の負担が軽減できます。また集合住宅ではコンクリートが昼間に吸収した熱を夜に放出するため、夜間の屋外気温が下がっても室温が下がらず冷房が必要な場合があります。

朝食は大切です。食欲がなく食べられないと水分摂取量の減少につながるので、十分摂れない時は休み時間に補食しましょう。この他、深部体温を冷やすには、氷の混ざった冷たい飲み物の他に、手のひらを冷やすことは体温を下げるのに有効です。水分の補給は、子ども・高齢者の他に、糖尿病・高血圧のある方は脱水症状になりやすいので注意しましょう。

ところで冬は体調を崩しやすいので、健診は夏におこなうことが多いです。皆さんは、今年の健診の予定は立てていますか？糖尿病・高血圧やがんなどのリスクを調べてみてはいかがでしょうか。種類によりますが、40歳以上の方は毎年1回、無料または低額で受けられる制度がありますので、ぜひこの機会にご利用ください。

🌻夏バテ予防に効く！食事の工夫とおすすめレシピ

暑さが続くと、食欲が落ちたり体がだるく感じたりする「夏バテ」に悩まされる方が増えてきます。そんな時こそ、栄養バランスの取れた食事が大切です。特に、**ビタミンB群**や**クエン酸**、**たんぱく質**を意識して摂ることで、疲労回復や食欲増進に役立ちます。今回は、火を使わずに簡単に作れるメニューをご紹介します。さっぱりとした味わいで、食欲がない日にもぴったり。ぜひお試しください！

<🍱ささみと梅の冷やしうどん(2人分)>

冷凍うどん…2玉

鶏ささみ…2本

梅干し…2個(種を除いてたたく)

大葉…4枚(千切り)

きゅうり…1/2本(千切り)

めんつゆ(ストレート)…適量

① ささみは耐熱容器に入れ、酒少々をふってラップをし、電子レンジで加熱(600Wで約2分)。粗熱が取れたら手で裂く。

② うどんを茹でて冷水でしめ、水気を切る。

③ 器にうどんを盛り、ささみ・梅・きゅうり・大葉をのせ、めんつゆをかけて完成。*トッピングはお好みで。卵・トマト・みょうが・細ネギ・オクラ・わかめなどがお勧めです。

*おすすめの習慣:汗をかいたり、少しきつい運動の後に、**コップ一杯の牛乳**を飲みましょう！血液量を増やし、熱中症に強い体を作ります。(信州大学能勢博教授)

スタッフコーナー Iさん ～おすすめのお店・三宝亭～

三宝亭は新潟県を中心に展開するラーメンチェーン店。安曇野インターを下り左折、しばらく進むと左側にあります。ラーメンの種類も豊富でこってり系も醤油系も美味しいですが、おススメは五目うま煮麺。うま煮のトロミが程よく絡んでスルツとお腹に吸い込まれていきます。茹で加減も丁度良い固さで、エビ、イカ、豚肉、野菜と具の量も多く食べ応えのある一杯です。寒い冬には冷えた体を温めてくれるし、暑い夏には酢をかけて食べるとさっぱり！食べて夏バテ防止にもなります。



〔編集後記〕7月1日、我が家の軒先のツバメの巣で6羽のヒナがかえりました！毎年、ツバメは来てもなかなかヒナの誕生にまでは至らなかったもので、本当に感激です!!ガレージの一番奥に巣があるので親鳥はかなり低空飛行して巣に到達することに気づき、子育て期間は車を外に留めてガレージ全体をツバメに提供したのが良かったようです。たまごから孵ったばかりは、小さいぺしゃんこの顔が並んでいて、この暑さに負けてしまいそうでハラハラドキドキ心配でしたが、あっという間に大きくなって巣立ったのでとても驚きました。(H.K.)



●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	○	○	○	/	○	/	/