

まごのて通信

医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション 令和7年 8 月発行



まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん**夏バテ**していませんか？
熱中症対策と併せて夏バテしない体づくりもしましょう！

夏バテとは？

夏バテとは夏の暑さによる体がだるい・食欲がない・寝不足などの体調不良の総称です。夏は室内と室外の温度差があり、自律神経に乱れが生じやすくなります。これにより夏バテが起こります。

主な症状

「食欲がない」 「体がだるい」 「疲れやすい」 「寝不足」
「便秘や下痢」 「めまい・立ちくらみ」 「頭痛・肩こり」

などといった夏の暑さによる体調不良が表れやすくなります。

夏バテの原因

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・高温多湿の環境による発汗の異常
- ・睡眠不足
- ・冷たい物の摂りすぎ
- ・水分や塩分不足による脱水



- 私たちの体は、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。
- しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れ、
- 体内の様々な機能に影響を及ぼすため夏バテしやすくなります。

夏バテ対策！

1. 温度差、身体の冷やしすぎに注意する

エアコンの温度調節に気を付け、薄手の上着やひざ掛け等を利用し、直接冷気が体に当たらないようにしましょう。

2. 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動、良質な睡眠が重要です。起床時には朝日を浴び、朝食をとることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることで質のよい睡眠につながります。

3. 栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給

汗でミネラルを失いやすい為、喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。

夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物

ビタミン B1

疲れやだるさの予防・回復



アリシン

ビタミン B1 の吸収を促進



クエン酸

体内の疲労物質の分解促進
ミネラルの吸収や新陳代謝を高める



発酵食品

腸内環境を整えるのをサポート



食欲増進効果のある香辛料・香味野菜



栄養価の高い旬の野菜



医療法人社団 緑愛会

湖山病院訪問看護ステーション

〈川西事業所〉

川西町大字下奥田 3796-20

☎ 0238-42-2071

〈米沢営業所〉

米沢市塩井町塩野 1482-4

☎ 0238-42-2071

〈山形営業所〉

山形市上桜田 5-1-1

☎ 023-615-1123

↓ブログ・Instagram随時更新中↓



ブログ



Instagram



↓スタート



迷路 に挑戦しよう！

ルール

- ・ スタートからゴールまでたどり着こう！
- ・ 途中にある職員の顔をすべて通ろう！
- ・ 分かれ道もあるので注意！

脳トレをして頭も体も元気になりましょう😊



職員のユニフォームについて



夏季の期間、暑さ対策で通気性の良い夏仕様のユニフォームを着用することがあります。ご理解いただければ幸いです。

職員一同、より一層ご利用者様に寄り添ったサービスを目指し精進してまいります。

今後ともよろしくお願い致します。



お知らせ

8月1日より米沢営業所に新しく看護師1名が入職しました。
羽生雄太さんです。次回の広報誌で紹介しますので楽しみに！