



# 健診センターニュース 第11号

厳しい残暑に負けそうになっていませんか？

近年の日本の夏は猛暑日や熱帯夜が増え、今やクーラーのない生活は考えられません。ところが、クーラーを過度に使用すると、身体が冷え、肩こりや頭痛を引き起こす、体温調節がうまくできず身体がだるい、夜も寝苦しく眠れずなかなか疲れがとれない、さらに冷たいものの摂り過ぎで胃腸が冷えて消化不良をおこす・・・といった、いわゆる「夏バテ」の状態になります。夏場の冷えて自律神経が乱れると、秋になっても不調を引きずってしまうので対策が必要です。

## ○夏バテしやすいタイプ

- ◆身体が冷えている人：冷えて全身の血流が滞ると身体のすみずみまで栄養や酸素が行き届かず、細胞が元気をなくしパワー不足になります。
- ◆寝不足が続いている人：睡眠によって体力が回復できず、どんどん疲れが溜まります。
- ◆胃腸が弱い人：消化不良が原因で必要な栄養が不足し、スタミナ不足になります。
- ◆汗をかくのがヘタな人：体温調節がスムーズにできず、大汗をかいたり、身体に熱がこもったりして疲れやすくなります。



## ○夏バテ予防と対策

- ◆睡眠をとる：疲れは眠っている間に回復しますので、熟睡できる環境をつくりましょう。エアコンの設定温度は28度を目安にし、つけっぱなしは体調を壊すことがあるのでなるべく避けましょう。扇風機を使用するときは首を振るようにし、風が直接身体に当たらないようにしましょう。
- ◆適度に運動をする：運動をすることで自律神経の働きを整えられます。ただし、炎天下の激しい運動はかえって体調が悪くなる危険があるので気をつけましょう。ウォーキングや体操、ストレッチなどがおすすめです。
- ◆食事や水分の補給：少量でもいいので、栄養価の高い食品をバランス良くとりましょう。のどが乾く前に水分をとり、たくさん汗をかいたときは、スポーツ飲料などでミネラルや塩分の補給をしましょう。
- ◆その他：服装は通気性や速乾性にすぐれた素材のものにする、入浴は低めの温度で短時間でなど、日常生活にも気をつけましょう。



普段何気なくとっている食事に気をつけ、快適に眠れるような環境を作り、自分のペースに合わせた無理のない運動を行って、早めに夏バテとサヨナラしましょう。

## 看護課くみっきーのつぶやき・・・

夏場の疲労が抜けきらないまま、もう9月です。この時期、夏バテの後遺症で食欲不振が続き、必要な栄養素が不足しがちになります。

そんなときにうってつけなのが、疲労回復のビタミン「ビタミンB1」です。

ビタミンB1は、炭水化物に含まれる糖質を分解してエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して疲労を回復させる働きをしてくれます。

ビタミンB1が不足すると、エネルギー不足になって疲れやすくなります。脳のエネルギー源も不足するので、集中力の低下やイライラを招きます。

またタンパク質も、不足すると疲れやすくなったりスタミナ不足になりますので、元気がでないときは、ビタミンB1とタンパク質を一緒にとるのがコツです。

ビタミンB1で即効性のパワーを！  
タンパク質で持続性のパワーを！



ビタミンB1が多く含まれる食品  
豚肉、うなぎ、ハム（ボンレス、ロース）、トウモロコシ、大豆など

## ～舞鶴市の乳がん検診を実施しています～

乳がんは40～50歳代で急増します。2年に1度は検診を受け、早期発見に努めましょう。

実施期間は来年2月末までとなっていますが、期間後半になりますと予約が込めますので、早めのご予約をおすすめします。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・  
創立記念日6/1はお休み)