



## 『夏バテ』に注意！！

内科

豊田 紘二



『夏バテ』とは正式な病名ではありませんが、夏の暑さによる体調不良(なんとなくだるい、食欲不振、吐き気や下痢、頭痛、めまいなど)の症状をまとめて『夏バテ』と呼んでいると思います。これらは熱中症の初期症状でもみられるため注意が必要です。

原因としては汗を多量にかくことによる脱水、水分の取り過ぎによる体内の水分とミネラルのアンバランス、高温多湿で汗が蒸発せず体内へ熱が蓄積、屋外と室内の温度差による自律神経の乱れ、などが挙げられます。

『夏バテ』の予防としては食生活と暑さを乗り切る環境作り等が重要になりますが、今回は特に食生活についての注意点を伝えたいと思います。

まずは水分です。ヒトの身体からは毎日約2.5Lの水分が失われており今の時期は特に水分補給が重要になります。おすすめとして良く言われているのは経口補水液、トマトジュース、お味噌汁、甘酒などで最近ではソルティライチやココナッツウォーターなども流行っているようです。いずれも糖やミネラル、電解質、タンパク質をはじめ、ビタミンB2、B1などのビタミン類、鉄やリン、カルシウム、脂質、食物繊維が豊富な飲み物です。

しかしながら『スポーツドリンク』などの糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため疲労感を招きやすくなり注意が必要です。またこの時期特においしく感じる方も多いのではないかと思います『ビール』ですが、利尿作用が強く飲んだ量の約1.5倍の水分を排泄してしまうため残念ながら水分補給にはなりません。

次に栄養についてです。

### タンパク質

...夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。  
(肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品など。)



VB1

### ビタミンB1

...ビタミンB1の吸収を高めビタミンB1の効果を持続する働き。  
(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎのニオイの成分に含まれる。)



### アリシン

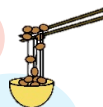
...糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。  
(うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、玄米、ほうれん草など。)

### ビタミンC

...疲労物質である乳酸を分解し、体の外に排出する働きがあり暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。

### ムチン

...ねばねば成分には胃腸の粘膜を保護する働きや



ほかにも様々な注意点がありますが、できることから少しずつ意識をして暑い夏を乗り切りましょう。

#### 病院理念

地域の中核病院として、安全で質の良い医療を提供します。

#### 基本方針

1. 私たちは、患者様の人権を尊重し、理解と同意のもと満足いただける医療を提供します。
2. 私たちは、他の医療福祉施設と連携を図り、地域住民の健康を確保するための医療を提供します。
3. 私たちは、医療の質を向上するために自己研鑽します。



当院は、敷地内(駐車場含む)禁煙です。ご理解、ご協力の程お願い致します。

栄養科は病院栄養士3名、委託会社若菜さん16名とともに患者さまにより良い栄養管理ができるよう日々取り組んでいます。

さて、夏本番、暑い日が続いていますが食事はきちんと摂れているでしょうか。暑いと食欲が落ち、冷たい麺類だけ、といった食事になってはいませんか？ サラダとしても、そうめんやパスタにあわせてもよい豚肉レシピをご紹介します！！

～ さっぱりトマトダレの豚しゃぶ～

材料（2人分）

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
- ・お好みの野菜 レタス、オクラ、アボカドなど適量

【トマトだれ】

- ・トマト 2個
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
- ・レモン汁 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ2



<作り方>

下準備

- ・野菜は適宜下準備をする。
- ・トマトは湯むきして小さめに切り、玉ねぎはすりおろす。

1. 【トマトだれ】の材料を合わせ、冷蔵庫で冷やす。
2. 熱湯に水を入れて約80度にし、豚肉に火を通して取り出し、そのまま冷ます。
3. 皿に野菜、【2】の豚肉をのせ、【トマトだれ】をかけていただく。

トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用があり、紫外線による活性酸素を除去してくれるので日焼け対策にぴったり。完熟しており赤い色がしっかりしているもののほうが、リコピンが多く含まれているので、完熟しているものを選ぶようにしましょう。また、油と一緒に摂るとリコピンの吸収率が上がります。

働き続けられる職場づくり

看護職員が生き活きと働き続けていくことができる職場づくりを目指して、日本看護協会で行っている看護職のワークライフバランス推進ワークショップに3年間参加しました。

ワークライフバランス推進体制、制度導入、労働環境などが問われる施設調査や上司、現在の仕事に対する自己評価、職場環境など、職員評価の傾向をつかむための職員調査(インデックス調査)から見えてきた課題に3年間取り組んできました。働く女性の17人に1人が看護職と言われています。24時間365日、看護職のケアを必要とする患者様が安心して入院生活を送れるよう看護職の労働環境を整備していかなくてはなりません。結婚、出産、育児、介護等のライフイベントを勧奨しながら、専門職としての自己研鑽を続けていける職場環境が求められます。

各種制度を職員が知る仕組み、夜勤の業務改善など少しずつではありますが取り組んだ効果がみられています。

働きやすい職場環境、一人ひとりのキャリア支援を大切に、これからより良い職場づくりを目指していきます。

看護部長 真々田美穂



診療統計 平成28年4月～6月(月平均)

- 外来延べ患者数 16,388名(5,463名)
- 入院延べ患者数 16,006名(5,335名)
- 一日平均外来患者数 222名

- 救急搬入数 615名(205名)
- 紹介患者数 691名(230名)
- 手術件数 379件(127件)
- 内視鏡件数 393件(131件)