

”日差しの強い季節になりました。体調管理に注意しましょう”

外来プチ新聞



尾崎病院
夏号

<暑い夏に気をつけること>

★ 熱中症

高温多湿な環境の中にいると、多量の汗をかくことで塩分・水分の喪失で脱水状態になります。ひどい状態になると意識障害になり死にいたることもなりますので、次のことに注意して下さい。

予防方法

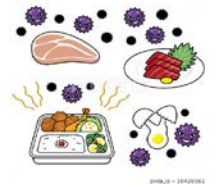
- ①のどの渇きを感じる前に水分の補給と塩分をとります。(こまめに水分補給)
- ②部屋を風通しよくしたり、扇風機やエアコンを使用します。
- ③保冷剤や氷などで身体を冷やしましょう。
- ④昼下がりの外出は控えましょう



★ 食中毒

●夏は、高温多湿で食中毒の時期です。次のことに気をつけましょう。

- ①細菌やウイルスが食べ物に付着しないように調理前に手洗いをしましょう。
- ②生ものを切ったまな板や器具は、熱湯消毒しましょう。
- ③冷蔵庫の中は、7割くらいにして冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持して早めに食べましょう。
- ④温めなおして食べる時は、十分に加熱しましょう。
- ⑤肉・魚・野菜は個々に包装して冷蔵庫に保存しましょう。



<正しい手洗いの仕方>



”乳酸菌で腸内環境を整え免疫機能アップ”

<ヨーグルトは、善玉菌(乳酸菌)が多い>

- ①整腸作用や免疫力アップ効果がある。
- ②乳酸菌が多いと腸壁が刺激され蠕動運動が活発になり腸壁から水分を吸収するので便通がよくなります。
- ③乳酸菌には血圧やコレステロール値の上昇を抑える効果があります。
- ④カルシウムやタンパク質が豊富でカロリーが低い

★1日に100g以上食べる
★オリゴ糖を含んだものが乳酸菌のエサになるのでオリゴ糖が入ったものが良い

外来からのお知らせ

糖尿病専門医による糖尿病外来 毎週火曜日

呼吸器専門医による禁煙外来 毎週火曜日15時より

肩こり・腰痛・五十肩・歩行障害などでリハビリ希望の方は相談してください。

