

【賢く食べて夏バテ予防】

管理栄養士 山本 理恵

夏になると気温や湿度が高くなり、「体がだるい」「食欲がない」などといった夏バテ症状が出やすくなります。そうすると食欲がわきにくく、のどごしの良い冷たい麺類だけで食事を済ませたり、炭酸飲料やアイスクリームなどを食べる機会が多くなります。これは炭水化物に偏った食べ方となるため、栄養バランスが崩れやすくなり、さらに胃腸も弱めやすくなります。食事バランスを整え、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等を含む食品を摂取し、夏バテを防ぎましょう。

具体的には、豚肉・玄米・納豆・ウナギ等に含まれる**ビタミンB1**は、炭水化物をエネルギーに変える役割があり、疲労回復効果が期待できます。これらは、良質なたんぱく質も含まれ、炭水化物を多く摂取しやすい夏場には意識して摂りたいものです。

また、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ゴーヤ、スイカ等の**夏野菜**もビタミン・ミネラルが豊富で、おすすめです。

さらに、**抗酸化作用**のある**βカロテン**、**ポリフェノール**等は紫外線から身体を守り、カリウムには身体にこもる熱を外に逃がす効果があります。夏は旬の栄養をいただき、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。

ビタミンB1を多く含む食品



抗酸化物質を多く含む食品

ビタミンC

赤・黄ピーマン、ブロッコリー、レモン、いちご 等

ビタミンE

アーモンド、落花生、ごま、かぼちゃ、植物油等

ポリフェノール

〈アントシアニン〉
ブルーベリー、赤ワイン、なすび、いちご、ぶどう

〈タンニン類〉
タンニン
お茶や柿の渋味成分
カテキン お茶の主成分

〈フラボノイド〉
ケルセチン
玉ねぎ、赤ワイン
プロココリー、ココア
イソフラボン
大豆など

カロテノイド

〈カロテン類〉
β-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ
α-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ
リコピン・・・トマト、スイカ

〈キサントフィル類〉
アスタキサンチン・・・サケ、カニ、エビ
ゼアキサンチン・・・ほうれん草、パプリカ
ルテイン・・・ほうれん草、ブロッコリー

事前予約優先

外来診療のご案内

■当日診療可

7月, 8月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	総合診療科(内科)	関 山田	関 米井 石橋 (内分泌)	柳本 小橋	米井 小橋	山田 関	柳本 内科医	
	整形外科	林		君津中央病院医師	千葉大学医師	林	林 7月6日, 20日 8月3日, 17日 31日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	耳鼻咽喉科	7月6日, 20日 / 8月3日, 17日, 31日						千葉大学医師
	泌尿器科	7月4日, 18日/8月1日, 15日, 29日			石橋武大			
眼科		種本	種本					

7月の休診のお知らせ

7月5日(金) 山田先生
7月13日(土) 柳本先生
7月25日(木) 米井先生
7月23日, 24日 眼科

眼科からのお知らせ

コンタクト処方を行っています。メガネ処方のみとなります。



午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	7月4日, 19日/8月1日, 22日		君津中央病院医師 完全予約制
	皮膚科	君津中央病院医師	7月1日, 8日, 22日 8月5日, 19日, 26日	
	眼科	種本	種本	田村 7月11日, 25日 8月8日, 22日
	禁煙外来	7月3日, 17日, 31日 8月7日, 21日		柳本

歯科受付		月	火	水	木	金	土
予約制							
午前 8:45 ~ 11:30	歯	歯	歯	歯	歯	歯	歯
午後 1:45 ~ 4:30	歯	歯	歯	歯	歯	歯	午後 休診

- * 急患の方は、常時受け付けいたします。
- * 事前予約にご協力お願いいたします。(診察希望日の前日16時まで)
- * 事前に予約されている方が優先となりますので予めご了承ください。
- * 診察枠に空きがあれば事前の予約がなくても診察が可能です。

発熱外来の予約は
病院ホームページ
からできます。

能登半島地震 災害ボランティア支援報告

元日の能登半島地震から5ヶ月が経った5/3～6の連休を使って、復興にはまだ程遠い石川県珠洲市に災害ボランティアに行ってきました。今回は鴨川市に令和元年房総半島台風後、主に屋根の展張補修を行うボランティア団体として発足した「災害救援チームアパッチ」の一員として訪問しました。能登半島は房総半島をちょうど反対にしたような形でその先端に珠洲市があります。

現在、一般道は土砂崩れによる通行止めや片側通行が多く、亀裂や段差もあるため日没後の通行が危険となる場所もありました。そのため発災当初から珠洲市街地（内浦地区）まで車で片道30分かかる地域の支援は断水、買い物するための交通手段の確保が大きな課題となっています。避難者はお弁当配布、発災数日後から支援に入っているNPO団体の方々はカップ麺やパックご飯などが今も食事のメインとなっていました。

滞在期間中は、屋根補修と外浦地区海岸清掃を他団体と一緒に行いました。2020年の珠洲市外浦地区の高齢化率は狼煙町64.4%、川浦町55.8%、折戸町67.4%と元々高い地域ですが、被災後の現在では高齢化率80%を超え、二次避難できない（しない）高齢者が取り残されている状況でした。私たちが滞在した「日置（ひき）ハウス」には、まだ30名ほどの高齢被災者が段ボールベッドで寝起きされておりその多くが、自宅が倒壊し6月～11月の復興支援住宅の建設、入居を待っているとのことでした。

テレビ等の報道では被災地の「今」が伝えられる機会が減っています。地震を含めた自然災害は、いつ自分たちに降りかかるか分からず、同様の災害が房総半島にも起こり得ると考えると防災、減災のために平時から想定し、準備しておくことの重要性を改めて痛感しました。

これから梅雨明け、台風シーズン到来となります。備蓄品だけでなく、避難場所やルート、家族との連絡手段など、平穏な生活の有難さを実感しながらも非常時に備える行動を意識して生活したいと思う奥能登での活動となりました。

鴨川市立国保病院

国保ケアプランサービス・主任介護支援専門員：山田裕子





5月6日に国保病院の職員による棚田の田植えを行いました。今年で3年目となり、だいぶ様になってきました。天気にも恵まれ、少し暑い中でたくさんの方が参加してくれました。最近天気が不安定な日々が続きますが、秋の収穫が楽しみです。

第58回 公開講座のお知らせ

8月17日④ 14時から15時30分
 国保病院1階ロビーで
 米井梨華先生による
 『歩くって何?』～歩行の重要性～
 の講座を行います。
 同時刻に当院リハビリ職員による足の健康チェックを体験できます。
 先着30名までとさせていただきます。
 入場無料、予約不要です。
 お問い合わせ 04-7097-1224



日頃より国保だよりをご愛読いただきありがとうございます。

今まで回覧板にてご覧いただいていた方々には大変申し訳ありませんが、回覧板を取り止め、市役所、各出張所、各公民館等に設置させていただくこととなりました。どうぞ宜しくお願い致します。

シリーズ

予防医療のススメ

④むせ込みとその予防について 内科医 柳本 蔵人
 今回はむせ込みとその予防についてのお話をします。加齢とともに、飲食の際にむせ込むことが多くなり、これを誤嚥(ごえん)と呼びます。誤嚥は、何らかの理由で飲食物などが、誤って喉頭と気管に行ってしまう状態のことで、75歳以上の3割に誤嚥を認めたとする報告もあります。誤嚥をすると、すぐに肺炎になるわけではありませんが、体力や咳をする反射の低下とともに、誤嚥による肺炎を起こす危険性が高まります。誤嚥の予防には様々な方法が知られています。今回はその中から「嚥下おでこ体操」を紹介します。これはヘソをのぞき込むように頭を下げ、額に手を当てて、額と手に力を入れ5秒間押し合います。のどぼとけに力が入るように意識して、食べる前や空き時間に5回繰り返します(頸椎症や高血圧の方は医師に相談してからにしましょう)。もっと手軽な方法としては大きな声を出すこと、会話をする、歌うことなどが誤嚥の予防・改善につながります。飲食の際の姿勢も予防に大切で、背もたれに寄りかからず、体をまっすぐにしてアゴを引き、やや前かがみの姿勢が理想です。食事の形態は、1回で飲み込める量を、ゆっくりかんで食べ、食べ物を口につめ込み過ぎないようにします。むせ込みやすい方は、煮る・蒸すなどで適度に軟らかく、ベトつかず、まとまりやすく、トロミがある調理法での食事がよいでしょう。歯みがき、うがい、入れ歯の清掃などの口のケアをしっかり行うことで、誤嚥しても肺炎になる危険性を下げることができます。誤嚥する原因は加齢だけではなく、原因は様々あります。飲み込みにくさを感じる、飲食の際にむせ込みや咳が目立つ、食後に喉に残った感じ・痰・違和感がある、食事時間が長くなるなどがある方は、外来で気軽に相談してください。



鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力をお願いしています。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。

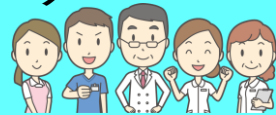


パート募集

一緒に働きませんか?

- ・看護師 (外来・病棟)
- ・看護補助 (夜間勤務)
- ・病棟クラーク
- ・薬剤師

事務局:杉田
 ☎04-7097-1224



病院ホームページ
<https://kamogawakokuho-hp.com>

鴨川市立国保病院 検索



鴨川市立国保病院
 公式LINEアカウント



鴨川市立国保病院
 〒296-0112
 千葉県鴨川市宮山233

診療科

内科・小児科・循環器内科・整形外科・眼科
 耳鼻いんこう科・泌尿器科・皮膚科・禁煙外来
 リハビリテーション科・歯科

医科

歯科

04-7097-1221 / 04-7097-1222

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435

国保ヘルパーステーション 04-7097-1436

国保ケアプランサービス 04-7097-1437

医療・介護連携支援室 04-7097-2860

福祉総合相談センター・長狭 04-7096-5711

