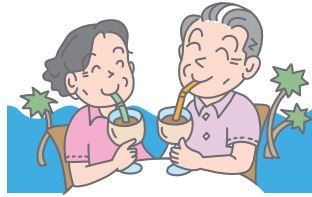


糖尿病
ワンポイントアドバイス

夏の生活について

～暑い夏を乗り切るコツを教えます～



毎日暑い日が続いていますが、体調を崩している方はいませんか。日本の夏は気温や湿度が高く、大量に汗をかき体力を消耗します。屋内は冷房が効き快適に感じますが、屋外との温度差や冷房の効きすぎによって体調を崩しやすくなります。

熱中症は、体温調節が上手くできず、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで引き起こされます。特に高齢者は、暑さ・水分不足に鈍くなっている為、脱水状態になり熱中症にかかりやすくなります。

これに糖尿病が加わると、脱水で血液が濃くなるため高血糖になります。そのため糖尿病の方は脱水に十分注意し水分を補給してください。また清涼飲料水は糖分が多く含まれていますので、OS-1・お茶など糖分の少ない飲み物を選ぶようにしましょう!!

意外と知らない水分補給のコツを伝授します!

①寝る前には、コップ1杯程度の水を飲みましょう。人間は睡眠中も汗をかいているため、水分が失われています。その量は、一晩におよそ300mlと言われています。寝る前に水分を摂ることはとても大切です。

②冷たい飲み物で身体を急激に冷やさないよう、朝起きた時は、ぬるめの水分を摂りましょう。

③大量に汗をかき可能性がある時は、汗をかき前、喉が渇く前の水分補給が大切です。

一気に水分を補給しても、水分が体内に一度に吸収される量は実は250ml程度で、残りは尿として排出されてしまいます。

④外出中や運動中もこまめに水分を摂りましょう。特に長い時間継続して運動する場合は、通常10～15分おきに100～200ml程度ずつ頻りに摂取することが理想とされています。

⑤冷房の効いた部屋に長時間いると、汗をコントロールする自律神経が乱れます。冷たい飲み物はそれをさらに加速させてしまうため、冷房の効いた部屋では、なるべく温かい飲み物を摂りましょう。



皆様、しっかり体調管理し、まだまだ続きそうな酷暑を乗り切りましょう!! (内科北3病棟 篠澤 里枝・玄奥 遥香)



「やまばとギャラリー」は、水族館

7月の中央廊下は、水族館に变身! 山の上の病院とは思えないほど、タコ、イカ、エイ、色鮮やかな魚、インゲンチャク…、本当にさまざまな種類の生き物が展示されました。廊下を歩く人々からは、「これは…何???」「あこや貝の中にいるのは…ツル?!」「ほっかむりしているこれは…?」と、さまざまご感想をいただきました。「山の上の水族館なので、“新種の海の生き物”たくさん発見できたのかな?」「あれは、どうみても魚だよね」「あこやツル知らないの?」等と、患者さんとスタッフは大笑い! 本当にも不思議な生き物がいっぱい、笑いが絶えない水族館でした!

今月は、動物園です。海の次は、陸?!ということで、さまざまな動物たちが登場していますよ。きっと「やまばとギャラリー」なので、普通の動物はいないはず?!新種の動物を発見するチャンス!! ぜひ、表情豊かで、

斬新な動物たちに会いに来てください!

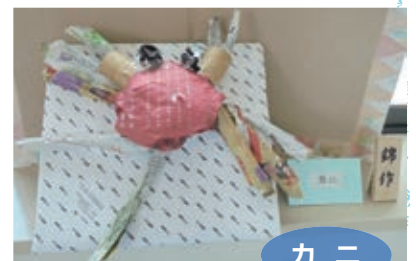
魚

そして…、とうとう? ようやく? やまばとギャラリーにも、マスコットキャラクターができました。その名も「まねきネコのミケニャン」。“幸せ”と“笑い”を招く、オスネコです。好きな食べものは、マグロの刺身!! (←マグロ、うまいニャー)で、特技は「ねこじゃ ねこじゃ」を踊ることです。手拭いを頭に巻いて踊りながら、皆さんが来てくださることを心待ちにしています。「ぜひ、みんな見に来てニャー。待ってるニャー」

(児童指導員 丸澤 由美子)



ヒトデ



カニ