

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

～熱帯夜で寝るときに気を付けること～

「熱帯夜」とは、夜間の最低気温が25度以上の夜のことを指します。夜間も気温が下がらない日が続くと、身体の深部体温が下がりにくく、入眠が妨げられたり、途中で何度も目が覚めてしまったりすることがあります。この状態が続くと、寝不足や体調不良、集中力の低下などの悪影響を引き起こす可能性があります。

🌙夜の熱中症これだけは🌙

① エアコンは朝までつけっぱなしに！

夜も25度を下回らない「熱帯夜」は寝ている間に熱中症のリスクがあります。エアコンはONとOFFを繰り返すより「つけっぱなし」の方がお得です。



② 「寝る前」と「トイレに起きた時」は水を飲む！

寝ている間にも汗をかいて水分が奪われるため、寝る前に必ずコップ1杯の水を飲みましょう。「トイレに起きたくない…」と考えて水分を控えるのは危険です。「トイレに起きた時」も失われた水分を補給するチャンスと思って水を飲みましょう。

寝ている間に一晩で500mlの水分が体から失われるというデータもあります。



③ 枕元には「常温」の水をおく！

すぐに水分補給できるように準備しておくのが大切です。冷たい水は交感神経を刺激して眠れなくなるので「常温」が良いです。しっかり寝て体力を回復することも大事な熱中症対策です。

掲 示 板

今年も猛暑が続いています！！

毎日暑い日が続いています。暑くて、食欲が落ちてきている方も多いと思います。夏の暑さに負けないためにトマトやナス、ゴーヤなどのビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を取り入れた食事をしてみましょう。当院でも夏野菜レシピのパンフレットがありますので、ご自由に持ち帰り、食事の献立に活用してみてください。



診療、休診のお知らせ

- 9月 1日(月) 休診
- 10月 13日(月) 休日当番医
- 10月 29日(水) 休診



上記となっておりますので、
よろしくお願いいたします。

