「地域のかかりつけ医

まるき内科クリニック」

カかわ



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字 1-1 160228-24-8073

発行者

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。

『サウナを楽しむために 正しい「整え方」 「入ってる時間」より気にしたい出るタイミングとは?』

サウナには脳卒中のリスクを下げるなどの効果があります。ただし、

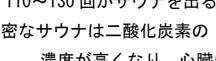
急激な温度変化により、体に負担がかかります。適切な入り方を知ること が大切です。サウナの熱さと冷たい水風呂は、体に過酷な環境です。 ピンチに適応しようと「交感神経」が優位になり、興奮状態になります。 その後、外気浴をすると、体は極限状態を脱したと感じ、心身を鎮静

させる「副交感神経」が優位になり、深くリラックスします。

飲酒後は脱水状態や血圧の低下が起きやすく、 突然死の要因になりうるため避けましょう。 サウナに入る際は、こまめに水分補給を行い、 熱中症を防ぐために合計 500m I ~1000m I 飲みましょう。熱さの我慢比べのように長時間 入るのは危険です。時間、温度、汗の量を 気にするより、きつい、熱すぎると感じたら やめましょう。

1 分間の心拍数 110~130 回がサウナを出る目安 です。人が多く密なサウナは二酸化炭素の

サウナは体に悪いって本当? ■サウナの注意点 ✓ 血管内の脱水による脳梗塞や心筋梗塞のリスクがある ✔ 湯疲れや熱中症が起きる可能性がある ✓ 血圧の変動により立ちくらみを感じることがある ✔ 飲酒後は上記のリスクが一層高くなる ■サウナの効果 血管拡張と 免疫力を 痛みを 発汗による効果 自律神経調整作用



濃度が高くなり、心臓に負担がかかります。



休憩は、サウナに入った時間と同じくらいたっぷりとる事も大切です。 心臓病、高血圧、低血圧、呼吸器疾患、糖尿病などの持病をお持ちの方は 心臓や血管に負担がかかりやすく、症状が悪化する可能性があります。 利用する際は医師に相談し、無理のない範囲でサウナを利用してください。

血行促進効果

果物が美味しい季節になりました。 果物には水分やビタミンを多く含んでお

り、体に良い影響を与えますが、糖分が豊富なため食べ すぎに注意が必要です。小さくカットしてゆっくり食べ るなど食べすぎないように工夫をして楽しみましょう。

















高める作用

和らげる作用

10 月の診療時間変更のお知らせ

- •10月13日(月) 休日当番医
- •10月29日(水) 休診
- 上記のようになっておりますので よろしくお願いいたします。