

「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。

『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500ml～1000ml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

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つぷりとする事も大切です。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。利用の際は医師に相談し、無理のない範囲でサウナを利用してください。



掲 示 板

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。



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もある
- ✓ 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
血行促進効果

発汗による効果



自律神経調整作用

免疫力を
高める作用痛みを
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。