



# 病院だより

第128号

新城市市民病院総務企画課  
新城市字北畑32-1  
Tel 0536-23-7852  
Fax 0536-22-2850

## 夏バテを防ぎたい

暑い日が続く夏になると、眠りが浅くなる、疲れが抜けにくくなる、食欲がわかなくなることはありませんか？これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

### 夏バテ対策

#### 1 こまめに水分補給をする

普通の生活においても毎日2.5ℓの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、1日1.5ℓ〜2ℓを目安に水やお茶をこまめに飲みましょう。入浴後や起床時、運動時は特に水分補給を心がけましょう。※冷たいものはほどほどにしましょう。胃腸に負担をかけてしまいます。

#### 2 睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中の冷房のかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。



#### 3 温度差や体の冷やしすぎに注意する

暑い屋外と冷房が効いた屋内の温度差が激しいと体温を調整する自律神経が対応できず乱れてしまいます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。

なお、朝方や夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



#### 4 バランスのいい食事を心がける

(意識的に取りたい栄養素)

タンパク質…夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる。

アリシン…ビタミンB1の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる。

ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。ピーマン、ブロッコリーなどに多く含まれています。



## 緑のカーテン from 新城高校

1階総合待合の南側に緑のカーテンを設置するため、ゴーヤやフウセンカズラなどを植えたプランターを設置しました。これらは新城高校で栽培されたものです。



### 8月の糖尿病教室のご案内

日時 毎週金日 午前10:00~11:00

場所 2階 外来研修室

4日 「糖尿病ってどんな病気」

18日 「食事療法について」  
「あなたのお薬について」

25日 「大事な腎臓を守ろう！」  
「糖尿病の検査について」

どなたでも自由に参加  
できます。

# 院内あれこれ

開催した行事や勉強会を紹介します。

H29

7

- 平成29年7月6日(木)  
医療安全勉強会 開催
- 平成29年7月13日(木)  
症例検討会 開催
- 平成29年7月14日(金)  
糖尿病勉強会 開催
- 平成29年7月25日(火) ✓  
褥瘡対策勉強会 開催
- 平成29年7月27日(木)  
院内感染対策勉強会 開催



## Pick Up

平成29年7月25日(火)

### 褥瘡対策勉強会

7月25日(火)に近隣の医療機関や施設の方々を交えた勉強会を開催しました。今回は、製薬会社の方を講師に招き、「保湿剤の塗り方」について講義を行いました。保湿剤の役割、基本的な塗り方、1回の使用量の目安や効果を得やすい工夫など床ずれ予防に必要なスキンケアを学びました。



## お知らせ 看護助手(臨時職員)を募集します。

### ●応募資格

年齢・資格 不問

### ●採用予定人数

若干名

### ●待遇

- ・賃金 時給1,120円
- ・勤務時間 7時00分から18時30分までの間の7.5時間以内  
(週5日、土日祝日勤務あり)
- ・手当 通勤手当支給

### ●申込方法

- ・申込書類 履歴書
- ・受付期間 随時 平日の8時30分から17時00分まで
- ・手続方法 申込書類を新城市民病院3階総務企画課へご提出ください。  
(郵送可)

問合わせ・申込先：新城市民病院 総務企画課 | 電話 0536-23-7852