



7月になりました。
暑くなりました！ そこで今月は、恒例の『夏バテ』についてです。
夏バテはどうしてなぜ起きるのでしょうか？

総院長のひとりごと

体は、日本の夏のような高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを使います。そのため、大きな負担がかかります。ほとんどの人は、その負担に耐えられます。しかし過度に負担が強くなったり、毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。

夏バテには様々な原因が絡み合っているのですが、
・自律神経の不調 ・水分不足 ・胃腸の働きの悪化
の3つが大きな原因といわれています。

では、夏バテを防止・解消する対策はどうすればいいのでしょうか？ これは原因の逆をすればいいので…
・しっかりと食べる ・水分を補給する
・冷房の効きすぎに備える ・しっかりと寝る
となります。

体調に注意され無理なくお過ごしください。

総院長 拝



師長のつぶやき



いよいよ本格的な夏がきます。
毎年この季節は「水分補給していますか？」と、定期的に採血をしている患者様に声かけをしています。
上手に汗をかいて、体温調節をして夏を乗り切っていきたいものです。
併せて、睡眠時間の確保も大切です。エアコンの利用をおすすめします。
快適に過ごせる温度設定にして、さわやかな目覚めで1日をスタートさせたいですね。



看護師 S のひとこと

だいぶ暑い日が多くなりましたね。
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

7月です、今年が半分終わりました。
えー！ そんな…。と焦る私。
でもあと半分ありますね。
さて、何をしましょうか。

ひとまずクリニックの中にあるたくさんパンフレットの整理を最近始めてみました。そして、クリニックにいらした方々にチラッとでも目に止めていただけるよう工夫していきたいと考えています。

そして自宅では…。
まずは いらないものを捨てることから(笑)。
こういうのって思った時にやらないとやる気失いますよね…。
やる気ー！ 私から離れないでー！



管理栄養士 M のおすすめ簡単レシピ

旬の食材：トマト、ズッキーニ、ナス

★ラタトゥイユ

材料（4人分）

・玉ねぎ	1/2 個	・塩	少々
・ナス	4 個	・こしょう	少々
・ズッキーニ	2 本	・オリーブ油	少々
・トマト	3 個		
・パプリカ	1 個		
・にんにく	1 片		



作り方

- ①にんにく以外の材料を一口サイズに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れて弱火でにんにくを炒め、香りを出す。
- ③トマト以外の材料を炒める。
- ④油が回ったらトマトを追加し、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤鍋に蓋をして 15～20 分煮込む。
- ⑥味を調整したら出来上がり。

★夏の旬の食材が凝縮されたメニューです。
オリーブ油を使用しているため、さっぱりとした食感で召し上がっていただけます。

