

## あま市民病院だより

### 夏バテを予防しよう

暑い夏は、体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。夏バテの原因は様々です。思い当たる節はありませんか？

<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑い室外、冷房の効いた屋内</li> <li>・温度差による体温調節機能の破綻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汗をかく</li> <li>・ミネラルバランスの崩れによる疲労感</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たいものばかり食べてしまう</li> <li>・胃腸の働きが弱る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そうめんなど炭水化物に偏る</li> <li>・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの不足</li> </ul>

### ☆夏バテを防ぐには、栄養バランスのとれた、規則正しい食生活を実行することが必要です☆

- ◎主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにゃく)をそろえた食事を心がけましょう。特に、ビタミンB1を多く含むうなぎや豚肉、レバーの摂取がおすすめ。ビタミンB1はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。さらに、にんにくやねぎと一緒に食べると吸収力がUPします。
- ◎旬の夏野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。たっぷり摂取したいですね。
- ◎汗をかいたら、水分とミネラル補給をしましょう。水、麦茶、スポーツドリンク、みそ汁など、のどが渇く前に飲むことが大切です。

### 各種健診再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で一時中止しておりました各種健診につきまして、令和2年6月16日より順次予約受付を再開いたしましたことをお知らせします。

#### 【電話予約受付】

平日(月～金)午後2時～4時

地域の皆様、関係者様には大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

### あま市民病院無料送迎バスについて

令和2年9月1日から一部送迎バスの車種及びルートが変わります。また、ルート変更に伴いバスの通過予定時刻や市民病院への到着予定時刻も変わります。詳しくは、広報あま9月号と一緒に配布する『あま市民病院無料送迎バスご利用案内』をご覧ください。

問合先 病院事業管理課

☎444・3144 FAX443・3555

### ◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどを

Facebookでも発信していきます。

【あま市民病院公式Facebook】

<https://www.facebook.com/amahosp/>



### 公益社団法人 MED 地域医療振興協会

〒490・1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間 午前8時30分～午後5時

(土・日曜・祝日を除く)

☎444・0050 FAX444・0064

<https://www.amahosp.jp/>

