



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成24年 7月  
第9巻 夏号

医療法人社団 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://www.fukuyamamed.or.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp](mailto:shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp)

## 夏号 トピックス

- 1 夏の病気対策
- 2 夏におこしやすい  
お腹の不調
- 3 夏に負けないレシピ!
- 4 くわいの街  
『すこやか倶楽部』
- 5 花火大会屋上開放

## 夏の病気対策

～おなかにご用心 暑さから胃腸を守る～

夏バテに熱中症、**厳しい暑さが続く夏に体調を維持するのは大変**です。水分と栄養をちゃんととって猛暑に負けない体力を維持しなければなりません。しかしまた、この季節は食中毒、水分のとりすぎ、冷やしすぎ、寝不足など、肝心の胃腸への負担もとても大きくなるもの。おなかの調子が悪くなると、生活のすべてに支障をきたしてしまいます。なにが胃腸の負担になるのか、どうしたら避けられるのか、いよいよ厳しくなってきた夏を快適に過ごすためのポイントをまとめてみました。

## 夏におこしやすいお腹の不調



### 夏の下痢

いわゆる「おなかをこわす」下痢は、体にとって非常に負担になります。栄養や水分を補給しても排出されてしまい、体力を奪います。痛みが強い場合には、日常生活もつらく、精神的負担も大きくなってしまいます。夏の下痢の一番多い原因が、「食中毒」と「冷え」です。どちらもちょっとした注意で避けられるものですから、ポイントをおさえておきましょう。



#### 1. 冷蔵庫を過信しない

冷蔵庫を過信しないようにしましょう。扉の開閉だけでも庫内の温度に影響したり、また一度出した食品はすぐに悪くなりはじめます。できるだけ新鮮な食材を使って、加熱したものを食べるようにしましょう。残りものは思いきって処分することも必要です。

#### 2. おなかを冷やさない

エアコンのきいている環境では、気づかないうちに体が冷えていることがあります。胃から下腹部にかけて触ってみて皮膚が冷たい感じがしたら要注意。下痢を起こしやすい状態になっています。

薄い衣服になりがちですが、寝ているあいだも含め、おなかまわりは覆うほうがよいでしょう。

#### 3. 寝不足による過敏性腸症候群

寝不足が下痢の原因になることもあるのをご存じですか? 腸というのは自律神経に支配されています。寝不足になると、自律神経による、体の活動と休止のモードの切り替えに乱れが生じ、この結果腸の動きにも異常が出やすくなるのです。排便は自律神経の休止モードで促進されますが、寝不足によって、不適切な時間帯に強い休止モード命令が出ると、異常に強い腸の蠕動運動がおこり、下痢の症状を起こしてしまうことがあります。暑い夜によく眠れなかったり、昼間の戸外の活動で思っている以上に体が疲れていたりすると、睡眠が不足しがちです。睡眠時間は意識して確保しましょう。

- ・新鮮な材料を加熱して食べる (食中毒対策)
- ・おなかを冷やさない
- ・寝不足を避ける
- ・その他、手洗い、食器・タオルの十分な乾燥



これらを意識するだけでも、厳しい夏の体が楽になるかもしれません。試してみてください。

### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則を遵守します。
2. 納得のできる医療をやさしく提供します
3. チームワークを重視し、職種・職域を越え協力します。
4. ホスピタリティ精神(おもてなしの心)
5. 研鑽を怠らない、変わるる自分を目指します。
6. 健全な経営、開かれた経営を目指します。



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内(受付)または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

## 夏に負けないレシピ！

### 話題の夏野菜～トマトのお話～

最近、ダイエット効果や二日酔い予防など何かと話題のトマト。トマトは、ナス科ナス属の植物で、『赤茄子』という異称もあります。

夏の野菜というイメージの強いトマトですが、高温多湿の気候が苦手の為、旬は意外にも春から初夏、秋口です。

トマトは『ビタミンC』、『リコピン』が豊富な野菜です。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持や免疫にも関わる栄養素で、特に夏場では、暑さにより、体にとっての必要量が増しますので意識して摂りましょう。

また、『リコピン』はトマトの代名詞ともいわれる成分で、抗酸化作用が強いことから、若返り等で注目を集めています。完熟した時にもっとも含有量が高くなる為、買う際は真っ赤なものを選びましょう。

トマトの健康効果は、昔から話題は尽きないことから健康効果が高いかと思いますが、トマトだけではなくいろいろな食材を組み合わせることが元気の源です。**バランスよく食べ暑さを乗り切りましょう。**



### ☆トマトとツナのそうめん☆



#### 材料（2人分）

そうめん	2束
トマト	1個
ナス	1本
ツナ	1缶
大葉	5枚
めんつゆ	適量
しょうが	少々
ごま油	小さじ2

#### 作り方

1. ナスを食べやすい大きさに角切りにします。
2. ツナ缶の油をきり、ナスと炒めます。
3. トマトを角切りにします。
4. めんつゆとすりおろした生姜、粗熱をとった『2』と『3』を和え、冷蔵庫で冷やします。
5. 茹でたそうめんを冷やし、『4』をかけ刻んだ大葉をもりつけたら完成。

## くわいの街「すこやか倶楽部」



福山市花火大会 当院屋上開放します！

今年度から、さらにパワーアップしたくわいの街「すこやか倶楽部」！  
皆さまのご参加をお待ちしております。

### 本当に大丈夫！？あなたの生活習慣②

～水分摂取と熱中症のお話し “上手に水分を摂っていますか？”～

日時：7月26日（木） 14:00～15:00 4階会議室

### 今日からはじめるLet's食事バランス

日時：9月27日（木） 14:00～15:00 4階会議室

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。  
皆さまのご参加をお待ちしております。

## 福山夏祭り花火大会 屋上開放のお知らせ

『福山夏祭り 花火大会』では当院、5F 屋上を開放しております。  
当院、屋上からの迫力ある花火大会をお楽しみ下さい！

日時：8月予定

詳しくは、当院ホームページまたは院内の掲示板でお知らせいたします。

### － 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

### 医療法人社団 島谷病院

721-0955 福山市新涯町2-5-8

電話番号:

084-953-5511

FAX 番号:

084-953-7304

電子メール:

shimatani@fukuvama.hiroshima.med.or.jp

