

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。厳しい暑さの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。
今回は栄養科の柴田より「夏バテについて」です。

第272回 2023年8月号



～夏バテを予防しよう～

夏本番になり、暑さに身体が慣れず体調がすぐれない、疲れがとれない、食欲がないなど夏バテの症状はありませんか？夏バテの原因は人間の体は、外気温の変化に対して体温調整を行っていますが高温多湿の環境に体に対応できず体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。それにより**食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる**ことが「夏バテ」の原因と言われてしています。

暑く食欲の無い日は比較的あっさりした冷たい物を選びがちになりますが、**冷たい飲料や食べ物は胃腸の血管を収縮させて血流を悪くするため、胃腸の機能低下を招き食欲不振が進みます**。食欲不振が続き、肉や魚、野菜が摂取できないと栄養素が偏りがちになります。そして汗をかくことで水分と一緒にナトリウムやカリウム、ビタミンB1ビタミンCなども失われていきます。そのため、淡泊な味であっても糖質やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの**疲労回復に必要な栄養素が含まれる食事を選ぶことが大切**になります。

食事以外では睡眠不足や運動不足に気をつけましょう。夏の**良質な睡眠には適度な冷房**の活用が欠かせません。**設定温度は環境省の推奨する28℃を目安**にし、冷感機能のある寝具を併用してみましょう。

運動は軽く汗をかく程度のものを心がけましょう。汗をかくことで体温調整機能が改善し、厳しい夏の暑さへの耐性が備わります。ただし、日中の気温の高い時間帯での運動は熱中症のリスクがあり、危険なので控えましょう。比較的**涼しい朝や夕方以降のウォーキング**がおすすめです。

全身の疲労感、体のだるさ、食欲不振などの症状がある場合は一度主治医に相談してみましょう。



きょうたけ栄養士コラム



〈食事で夏バテを予防するポイント〉

- ☆**食事は量より質を重視し1日3食食べるようにしましょう**
ご飯やパン、素麺といった主食のみだけではなく肉や魚、大豆などのたんぱく質や野菜や海藻などのミネラルが多く含まれる食材を取り入れていきましょう
- ☆**意識的に温かい飲み物、食べ物を取り入れましょう**
つつい冷たいものを選んでしまいますが、胃腸の働きを弱め消化に負担がかかり体力の消耗につながり疲れやすくなります
- ☆**香辛料や香味野菜を取り入れましょう**
香辛料や香味野菜は胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。こしょうやとうがらし、にんにく、カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、しその葉などを香辛料や薬味として使用しましょう
- ☆**クエン酸を含む食品を取り入れましょう。**
クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります

トマトは種類によって色、形、水分量、酸味、甘味が異なります。比較的热量、ビタミンCが多く含まれています。美味しいトマトはヘタが鮮やかな緑色でハリがあるものが新鮮です。おいしいトマトは果実の皮全体につや、ハリがあり手に持った時に重くてヘタのそばまで赤いものです。

今月の旬の食材

『トマト』



参考：
食品成分表
FOODS

次回糖尿病教室

日時：9月16日(土)
14:00～14:30

場所：七条武田クリニック
今回は**南部先生の話**です。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

京都武田病院

検索

<http://www.kyototakeda.jp>



Seven Dreams Group

糖尿病教室のお知らせ

!!! 糖尿病教室が再開致します!!!

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症に移行され、感染も徐々に落ち着いていることを受けて、長らく中止していた糖尿病教室がいよいよ再開する運びとなりました。

思えば2020年1月から約3年半もの間中止となっております。

まだ食事会を再開する体制としては不十分であるため、講義のみの開催とはなりますが、糖尿病患者さんだけでなく、幅広い患者さんに分かりやすく、面白い講義になるよう、努めて参ります。

参加費は無料ですので、ご友人・ご家族をさそって是非ご参加ください。

糖尿病センターチーム一同



- 次回 : 第242回 糖尿病教室
日にち : 2023年9月16日 (土)
時間 : 午後14時00分~14時30分
場所 : 七条武田クリニック
内容 : 糖尿病専門医 南部 拓央先生のお話

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6739(栄養科)

京都武田病院

検索

<http://www.kyototakeda.jp>



Seven Dreams Group