医療法人回生会　宝塚病院「友の会」会員誌

ハートフル通信

2021年7月発行
VOL.05

宝塚病院では、地域の皆様の健康維持をサポートする目的で、「宝塚病院 友の会」を発足しております。「ハートフル通信」は「友の会」会員の皆様を対象に、宝塚病院の最新情報のご紹介や健康維持サポートをお伝えしています。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかり考えてみませんか。

馬殿正人院長のメッセージ

テーマ　夏のマスク　毎日のマスク生活も二年目に突入
改めてマスク着用の基本を確認！

Q1　この時期は熱中症が心配です

マスクをしていると熱がこもりやすくなるので、こまめに水分補給をするなど、熱中症には気を付けてください。また屋外でも、周りに人がいない時にはマスクを外すなど、少しでも快適に過ごせるように工夫してみましょう。

Q2　新型コロナのワクチンを接種したのですが、マスクの着用は続けた方がいいですか？

ワクチンは重症化を防ぐにはある程度有効ですが、接種したからといって新型コロナに感染しないとは限りません。自分が感染しないため、また他人にうつさないためにも、引き続きマスクの着用を続けましょう。もちろん、手洗い・うがいなどの感染対策も引き続き行いましょう。

Q3　マスクの正しいつけ方を教えてください。

マスクの種類によっても異なりますが、基本的には
①顔との隙間をできるだけなくす
②鼻からあごの下までしっかりと覆う
が大事です。鼻の部分にワイヤーが入っているものであれば、しっかりと鼻の形に合わせてフィットさせましょう。

管理栄養士が教える熱中症対策

今号のテーマ「夏のマスク」に合わせ、宝塚病院に勤務する管理栄養士の先生による、熱中症対策として水分補給のポイントを紹介します。ぜひ参考にして、暑い夏を健康に過ごしましょう。

ポイント① 水分補給はこまめに

一度にたくさんの水分を飲むと胃に負担がかかるため、一回に飲む量は150～200cc程度でこまめに補給しましょう。

ポイント② 汗をかくときはスポーツドリンクで水分補給

高温多湿の場所で30分を越える労働やスポーツを行う場合は、糖分や塩分が含まれるスポーツドリンクなどでこまめに水分補給をしましょう。なお、糖尿病や心臓・腎臓病などの疾患がある方は主治医への相談が必要です。

ポイント③ ジュースや清涼飲料水の飲み過ぎ注意

ジュースや清涼飲料水の飲み過ぎは、糖分の摂り過ぎにより急激な血糖値の上昇を引き起こしペットボトル症候群を引き起こすことがあります。

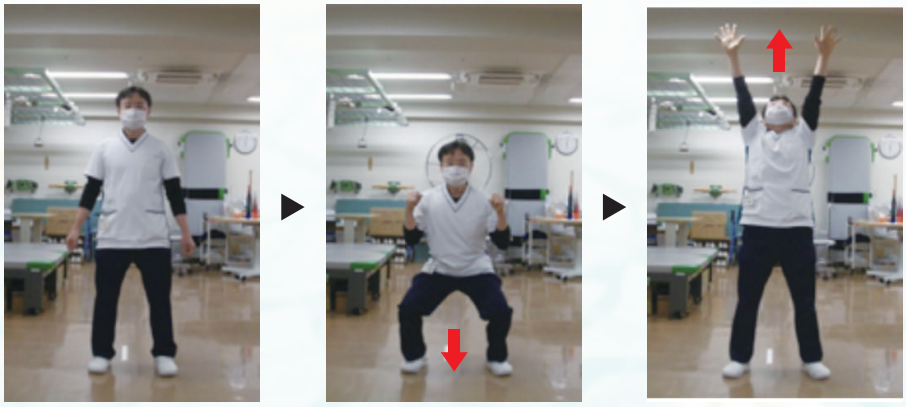
ポイント④ キュウリやナスなど、食べ物からも水分補給

飲物以外に、キュウリやナスなど水分の多い食材を食事に取り入れる事も効果的です。

宝塚病院のお家で簡単エクササイズ

適度な運動は健康への第一歩！宝塚病院の先生による、お家で簡単にできるエクササイズの紹介です。ぜひご自宅でお試しください。

＜スクワット＞



足を肩幅より少し大きめに開き、軽く膝を曲げて腰を落とし、両腕を曲げて手を握ります。手と足を伸ばしながら体全体を上に伸ばし両手のひらを開きます。膝が痛い方は手だけでもOKです。

Point!

- **膝を曲げたとき、膝をつま先より出さないようにしましょう。**
- **猫背になると腰や背中に余計な負担がかかるので、胸を張り行いましょう。**

宝塚病院の診療体制について

新任医師の就任

6月1日より、竹安　伸午（一般内科）医師が就任されました。

宝塚病院
トップページ
QRコード

▲最新情報はHPをご覧ください。