



旬の食材【オクラ】

独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的。原産地はアフリカ東北部。日本に伝わったのは幕末から明治初期。「おくら」という名称は、いかにも日本語のようですが、実は英語（Okra）。

熱中症対策できてますか？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避ける事が大切です。喉が渴いたと感じていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



第1講

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です

第4講

予防法ができていますかチェックしましょう

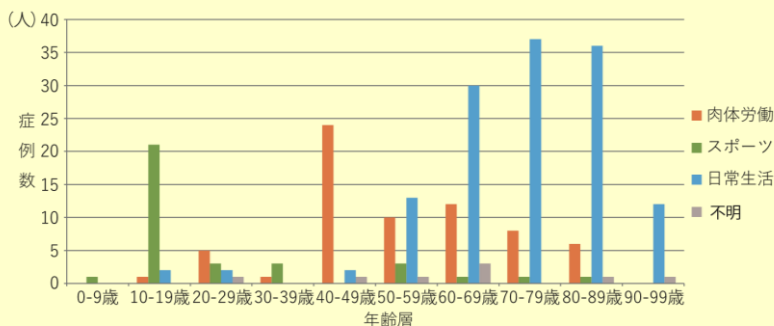


図2-5 熱中症入院例の年齢層別発生状況(2017年)

(出典:平成30年 日本救急医学会)

- こまめに水分補給している
- エアコン・扇風機を上手に利用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている 外出時には日傘・帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



環境省『熱中症～思い当たることはありませんか』参照

第2講

熱中症の発生場所ナンバー1は室内！

熱中症は室内で37.0%と多く発生しています。夜も注意が必要です。



『消防庁/熱中症による救急搬送者の状況2017年』より

第3講

水分をとる時は？

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。こまめな水分補給で、汗で失われる塩分（ナトリウム）もきちんと補給しましょう。おすすめは経口補水液です。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8月4日『栄養の日』
8(エイト)と4(よん)で、
「えいよう」の日として
います。



当院の食事



<6月の行事食>

※夏至料理（21日）『紫陽花膳』をお出ししました。



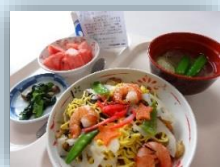
「夏至料理・紫陽花ゼリ」



「嚥下食」

<7月の行事食>の予定

※七夕（5日）『七夕膳』をご提供させていただく予定です



「ちらし寿司」



「嚥下食」

※海の日（12日）『シーフードあんかけチャーハン』をご提供させていただく予定です

※丑の日（26日）『うなぎ三色盛り』をご提供させていただく予定です



食事の相談をしてみませんか？

何を食べたらいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど…

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいの、具体的にわかりやすく指導を行います。



栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

（なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）