



## 夏の不調は「胃バテ」が原因 ???



夏バテは体温調節機能の低下や疲労感、食欲不振、睡眠不足など、体全体の不調を引きおこしますが、特に胃腸の不調、いわゆる「胃バテ」を招きやすいと言われています。

ある調査によると8月は1年のうちで最も胃の負担を感じる月（グラフ参照）と言われています。酷暑の屋外とエアコンの効いた室内など急激な温度変化にさらされがちで自律神経の働きが乱れてしまうため、胃は自律神経と直結しているため不調を感じることが多くなってしまふのが原因らしいのです。

### 「胃バテ」リスクチェック表

- 朝から胃が重く、空腹にならない
- 胸やけ、げっぷがよくでる
- 朝起きたとき、倦怠感がある
- よく眠れた感じがしない
- 冷えを感じる
- 口内炎が治りにくい



2つ以上当てはまるなら要注意！！

### <<胃バテ対策>>

- 冷たい飲食を控える（胃腸を冷やさない）
- バランスの取れた食事（胃に負担をかけない）
- 薬味や香辛料を活用（胃腸を温める効果）
- 適度な運動や十分な睡眠
- 身体を冷えすぎない温度設定（28度設定）

夏バテによる胃の不調が続く場合は、夏バテによる一時的なものとは判断せずに、内科を受診し、必要に応じて胃カメラ検査を受けることをご検討ください。特に食欲不振、胃もたれ、吐き気、腹痛などの症状が続く場合は、胃カメラで胃の状態を確認することをおすすめします。胃カメラ検査は胃の粘膜の状態を直接観察できるため、病気の早期発見になります。

### 当院胃カメラ検査日

	月	火 (第2・4)	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○

苦痛の少ないと言われる検査（細いカメラで鼻から施行・鎮静剤でうとうと施行）も可能です。

お気軽にスタッフにお声がけください。

# 糖尿病の方は夏の定番「そうめん」にご注意！！

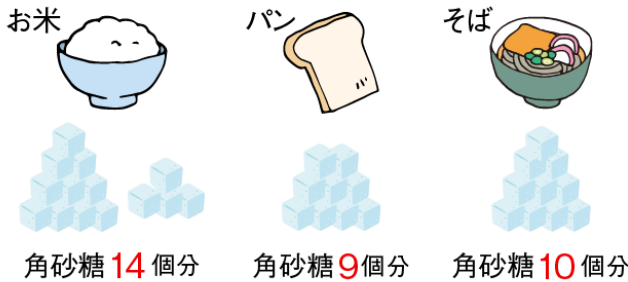


夏になると、涼しく冷たいものが欲しくなりますね。

その中でも冷たいそうめんは夏の定番ですね。

しかし糖尿病の方は、これらを多く食べると、血糖値が上がり体重増加・血糖値の増加の原因になり得ます。なぜならこれらは、糖分・脂肪が多く含まれているからです。糖尿病の方は特に注意が必要です。

毎日食べている食事には糖がたっぷりと含まれています



## ★麺類を食べるときの3つの問題点★

### 1) 早食いになってしまう

つるつると食べやすい麺類はよく噛まずに食べられるため、早食いになりがちです。食べ過ぎる原因にもつながります。できるだけ意識して噛むようにしましょう！

### 2) 栄養バランスが偏りがち

具がほとんどない麺は量が多くなり糖質を取りすぎてしまいます。

バランスの良い主食+主菜+副菜を添えるようにしましょう。

【主菜：タンパク質】 ささみ・鶏胸肉・豚肉・納豆など

【副菜：野菜、海藻】 きゅうり・トマト・オクラ・わかめ・薬味など

### 3) 塩分が多い

麺自体に塩分が含まれています。スープ類も塩分が多いです。できるだけ汁は残しましょう。

塩分を体外に排泄する作用のあるカリウムが多い食材を取り入れましょう。

【カリウムの多い食材】 野菜・海藻・果物・芋類など

糖質は必要な栄養素ですが、食べ過ぎに注意しバランスの良い食事を心がけましょう！！

## 採血検査の事前採血をご存じですか？

診察当日に採血すると、結果を待つ時間が1時間ほどかかります。

そのため、診察するのにお待たせしてしまいます。

予約診察前に事前採血に来ていただくことができます。

2 回来院することになりますが、時間短縮することができます。

★午前中は検査が多いので、午後がお勧めです★

### 1 回目の来院(検査)

診察予約の 10 日前～2 日前までの間に  
来院、検査後、会計して終了

### 2 回目の来院(診察予約)

検査結果を待たずに、診察になります

※2回来院することになりますが、同日に  
採血した場合と同じ会計になります。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人  
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>