



## 院長 竹尾浩紀からご挨拶

7月になりました。



暑いですが、今月は「夏バテ」についてです。夏バテはどうして何で起きるのでしょうか？

体は、日本の夏のような高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして必要以上のエネルギーを使います。そのため、大きな負担がかかります。ほとんどの人はその負担に耐えられます。しかし、過度に負担が強くなり毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することが出来ず、体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。

夏バテには様々な原因が絡み合っているのですが、

- ・自律神経の不調
- ・水分不足
- ・胃腸の働きの悪化

の3つが大きな原因といわれています。

では夏バテを防止・解消するにはどうすればいいのでしょうか？これは原因の逆をすればいいので・・・

- ・しっかりと食べる
- ・水分を補給する
- ・冷房の効きすぎに備える
- ・しっかりと寝る

となります。

だいぶ暑い日が続いています。体調に注意され、無理なくお過ごしください。

P.S. 今月も大変申し訳ないのですが、7/10（水）と7/11（木）に休診をいただく予定です。これは社会保険事務所への呼び出しと、メディアへの出演によるものです。本当に申し訳ないのですがご了承ください。

ごだいっぺい

## 5大疾病への取り組み



1. がん（悪性新生物）
2. 脳卒中（脳血管障害）
3. 急性心筋梗塞
4. 糖尿病
5. 精神疾患

上記5つの疾病のことを言います。

厚生労働省が国民に広く関わる疾患として、地方自治体と共に取り組んでいます。

生活習慣の改善などで未然に発生を防ぐ事のできる疾病もあります。私たちが「今すぐにできること」は健診を受けることです。

自分の体を知って、生活習慣の見直しをしてみませんか？

## 夏バテを防ぐと夏太りも防げる！？

暑い夏は、少し動いただけでも汗が噴き出てきます。「こんなに汗が出ているから痩せるはず！」と思っている人は要注意！！

実は夏って太りやすい季節でもあるのです。その主な理由がコチラ・・・

- ・暑さで基礎代謝が低下する
- ・暑いから動かない・活動量が低下する
- ・冷たい飲み物の摂取が増えておくみやすい
- ・ビタミン、ミネラルが不足しやすい



ビタミンB1はウナギや豚肉、ビタミンB2はシバーや納豆に多く含まれており、脂肪燃焼に不可欠なので、積極的に摂取するといいいでしょう。

夏太り予防は夏バテ予防と共通する部分が多いので、夏太りを予防しながら夏バテを防ぎ、健康的に夏を乗り切りましょう！！

ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございます。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第26号もお楽しみに！

2013年7月発行 第25号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F  
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

