

ひこっき雲

2025 7・8
合併号
No.47



その
なんとなく不調

夏バテかも?

高齢者のための夏の体調変化チェックリスト

最高気温30℃超えの日も増加し、いよいよ夏本番。なんだかだるい、食欲がない…それ、「夏の疲れ」かもしれません。特に高齢者の方は、暑さを感じにくかったり、体内の水分量が少ないため、知らず知らずのうちに夏バテになる傾向があります。夏バテは、体温調節機能の低下や食欲不振など、体の様々な不調として現れます。放置すると熱中症につながることもありますので、早めに気づいて対策することが大切です。

高齢者の「夏バテ」サインに気づこう

高齢者の夏バテは、以下のような「気づきにくい」症状で現れることがあります。

- 食欲がない、何も食べたくない
- 疲れやすい、体がだるい、やる気が出ない
- 寝つきが悪い、夜中に目が覚める
- めまいや立ちくらみが多い
- 便秘や下痢など、お腹の調子が悪い
- ぼーっとすることが増えた、集中できない



もし、これらの症状に心当たりがあれば、それは夏バテのサインかもしれません。

元気に夏を乗り切る! 今日からできる「夏バテ」対策

夏バテを予防し、快適に過ごすためのポイントは「食事」「水分」「睡眠」です。

1. 食事で「元気」をチャージ!

食欲がない時でも、消化に良く、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

- たんぱく質をしっかり…筋肉の維持に重要です。鶏むね肉、魚、卵、豆腐、納豆などを手軽に取り入れましょう。
- 夏野菜や果物を積極的に…ビタミンやミネラルが豊富です。トマト、きゅうり、ナス、ゴーヤ、ピーマン、梅干し、レモンなどがおすすめです。

- 食べやすく工夫…柔らかく煮る、細かく刻む、とろみをつけるなど、工夫すると食べやすくなります。冷たいものばかりでなく、温かい汁物も胃腸に負担をかけず、水分補給にもなります。

2. 「かくれ脱水」も防ぐ! 賢い水分補給

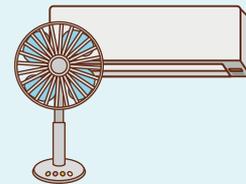
のどの渴きを感じなくても、時間を決めてこまめに水分を摂りましょう。

- 飲むタイミングを決める…起床時、食事中、入浴前後、就寝前など、時間を決めてコップ1杯の水を飲みましょう。枕元に飲み物を置いておくのもおすすめです。
- 飲み物の選び方…水やお茶だけでなく、ミネラルを含む麦茶や、薄めのスポーツドリンク、経口補水液も活用しましょう。ゼリーや果物など、水分を多く含む食べ物も効果的です。

3. 夏の夜もぐっすり! 質の良い睡眠で体力を回復

寝苦しい夏こそ、快適な睡眠環境を整えることが大切です。

- 室温・湿度を適切に…エアコンや扇風機を使い、室温25~28℃、湿度50~60%を目安に調整しましょう。直接風が当たらないように工夫してください。



「あれ?」と思ったら、迷わず当院へご相談を!

夏バテの症状が長引いたり、急に悪化する場合は、熱中症や他の病気が隠れている可能性もあります。ご自身の体調変化に気づいたら、また、ご家族の方も異変を感じたら、自己判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。

所沢診療所 ☎04-2924-0121



イベント企画担当の中田さんにお話を伺いました。

今回のメニューはピザ。ただし、その時々によってメニューは変わること。普段の会でも中田さんが料理を振る舞ってくれ、同じ食卓を囲って、みんなで食事と会話を楽します。今回の参加者は少数でしたが、普段は10人以上集まることもあるそうです。

参加者の声

参加者のヤマキさんは「自宅で一人きりでいると気持ちが塞いじやう時があるけど、ここに来ていろいろおしゃべりしていると胸がスツキリするんです」と話していました。「足は悪くても口だけは元気だから」と冗談を交えながら皆さんでお話している様子から、普段の楽しい雰囲気がかがえました。今回は学生も同行させていただきましたが、暖かく迎え入れていただき、誰でも参加しやすい空気を感じることが出来ました。

参加方法

次回の安心ルームは7月15日(第3火)開催予定です。参加希望の方は所沢診療所 ☎04-2923-3691までお問い合わせください。



焼きたてのピザ、とっても美味しかったです!



インタビュー:遠藤茜(理学療法士)

第2・3・4水曜日、第3土曜日、外来で栄養相談を担当しています。

管理栄養士
早苗先生の

ワンパンレシピ

フライパンひとつ de 簡単調理法

チリコンカン

エネルギー290kcal 塩分1.3g

7月はメキシコ発祥の煮込み料理「チリコンカン」です。

今回は、肉の脂を利用して具材を炒めて煮込むだけのお料理です。とっても簡単ですし、とっても美味しいです。ごはん、パスタ、パン、じゃがいもなどと相性抜群です。是非作ってみてくださいね。

材料(2人分)

- 合挽肉 120g
- 水煮大豆 120g
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- にんじん 1/3本(50g)
- にんにく(チューブ) 3cm
- チリパウダー 小さじ1
- カットトマト缶 120g
- 水 50ml
- 固形コンソメ 1個
- トマトケチャップ 大さじ1
- 塩(岩塩がおススメ) 少々
- こしょう(黒胡椒がおススメ) 少々

作り方

- ①水煮大豆は水気を切り、玉ねぎは粗くみじん切り、にんじんは5mm角に切る。
- ②フライパンに、肉・玉ねぎ・人参を入れて炒め、肉の脂が出てきたら、にんにく、チリパウダーを加え更に炒める。
- ③火が通ってきたら、水煮大豆を加え、トマト缶、水、固形コンソメ、ケチャップを加えて、弱火～中火で時々混ぜながら約8分煮込む。
- ④好みの加減になったら、塩・こしょうで味を調べ、出来上がり。



外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ┆ 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
				訪問診療(往診)			
午後	14:00 ┆ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ┆ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
7/12(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医療生協さいたま

ホームページはこちらから ↓



〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp