

● 健康一口メモ

「夏まけ」について



院長 広瀬 清夫
 広瀬医院

夏まけのことを夏ばてとも言うが、「ばてる」とは、疲れて動けなくなることと岩波辞典に書いてある。

近年、冷房の普及、機密性の高い建物の増加、地球温暖化等による温度差の激しい生活を強いられるため、夏季には、だるい、食欲がない、眠れない等の身体の不調を訴える人が多く所謂夏ばて現象である。暑熱季には、消化液の分泌が著しく減少し糖原の生成能力は年間最低になると成書に書いてあり、普段胃腸の弱い人は特に注意。

消化剤の入った胃散でも飲んで食欲を出させ、発汗のひどい時には、水分の補給と、血圧を気にせず適量の塩分も必要と思う。

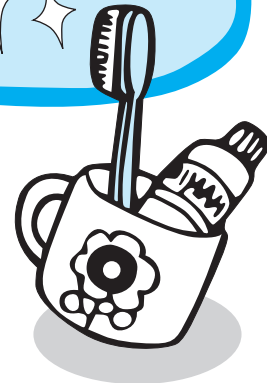
古くから土用の丑の日に、夏



ばて解消に鰻を食べる習慣があるが、消化のよい冷豆腐などは、蛋白質の補給にもなるし最適。暑い時は、「ビタミン類」特にB1の消耗が激しいのでこれ等を含んだ食品をとるよう努めること。食欲を出すのに、今流行のスパイス（香辛料）やハーブ類も夏ばて予防の一助になると思う。

全員集合

むし歯の ない子



今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 島貫 幹太くん (沢端町) | 増子 悠友くん (大鷹沢大町) |
| 齋藤 湧くん (南町) | 矢口 瑞稀ちゃん (郡山) |
| 佐藤 舞ちゃん (大鷹沢大町) | 佐藤 奈々ちゃん (大川町) |
| 佐藤 悠斗くん (新館町) | 佐藤 雛乃ちゃん (福岡深谷) |
| 佐藤 里菜ちゃん (十王堂前) | |



虫歯を早く治して メダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362