

人生100時代！寝たきりにならないためのドック始めます！！
詳しくは背骨ドックのパンフレットをご参照ください！！



今週の花言葉

オクラレルカ

良い知らせ

アストロメリア

持続

かすみ草

清らかな心

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■熊谷高校ラグビー部 チームドクターを担当します！

今年度から母校である熊谷高校ラグビー部のチームドクターを正式に担当する事になりました。私個人のみでなく、nagomi会（まつくり、健スポ、メディカルフィットネス fine）として総合的にサポートしていきます。

■熊谷高校ラグビー部新監督 横田典之先生の紹介

実は私と小学、中学の同級生です。同じ50歳ですね。前年度まで深谷高校で18年間指導されてきました。その間花園9回出場、選抜大会10回出場、関東大会18年連続出場と輝かしい実績を挙げてきました。さらに、教え子中から高校日本代表、さらには日本代表選手まで輩出しています。卒業後に大学やトップリーグ等でラグビーを続ける選手も沢山育ててきました。埼玉県の高校ラグビーを支えてきた第一人者です。

■院長よりメッセージ

先日15日は横田監督の公式戦初戦でした。狭山工業戦に見事85-0と快勝でした。同級生ながら、彼の指導力、包容力、器の大きさはとても素晴らしく、尊敬できる数少ない人間です。協力しながら、ラグビーを通じて地域社会を盛り上げて、活性化させていきたいと思っております！





～スポーツドリンクのお話～

春になり暖かい日が増えてきましたね！

昼夜の寒暖差が激しい今の時期、気を付けたいのが「**かくれ脱水**」

脱水症状といえ、夏に起こるものと思いがちですが、

水分補給が少ない春や冬だからこそ おこりがちなのが「**かくれ脱水**」です。

- 口臭がする
- 便秘
- 肌の乾燥
- 筋肉のけいれんや、こむらがえり

～などの兆候があるそうです。

そこで今回は、手軽に飲めるスポーツ飲料の効果的な飲み方を紹介させていただきます。(糖分が多いので飲み過ぎ注意です)

実はスポーツ飲料には『**アイソトニック**』と『**ハイポトニック**』の二種類に分類されます。

アイソトニックとは？

人の体液と同じ浸透圧で、

糖質が全体の約8%ぐらい入っています。

糖の吸収が早いので、運動する前に飲むのが効果的！

運動最中に飲むと急激に血糖値が上がるので注意！

(アクエリアス、ポカリスエット、ゲータレード 等)



ハイポトニックとは？

体液よりも低い浸透圧で糖質が2.5%以下で、

少量ずつでもすばやく体に吸収されるのが特徴。

運動中や運動後に飲むのが効果的。

風邪をひいて熱があつて汗が出た時も効果的！

(アミノバイタル、H2O、イオンウォーター、アクエリアスゼロ 等)



まとめ

このように場面に合わせて飲み分けるのが

理想的かと思いますが、ちなみにアイソトニックを

水で薄めるだけで、ハイポトニックになるそうなので、

試してみるといいかもしれませんね！

上手に水分補給して**かくれ脱水**を防ぎましょう！

