まつクリ院長通信

No.421
2023.08.18

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022 年 4 月より脊椎専門外来を開始いたしました。
脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しまれている方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。
真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長　角田先生：脊椎外科

花言葉

雲龍柳・・・“素早い対応”
鶏頭・・・“風変わり･おしゃれ･気取り屋”
唐辛子・・・“旧友･嫉妬･生命力”

松田院長からあなたへ　耳より情報

夏バテ予防に必要な栄養について

夏バテを予防するためには、特に不足しがちな**ビタミン B1、ビタミン C、良質たんぱく質の摂取が重要**です。**ビタミン B1 は疲労回復に欠かせず**、体内のエネルギー生成や疲労物質の分解に関与します。ビタミン B1 は発汗とともに排出されるため、夏の多汗時期に不足しやすいです。ビタミン B1 を多く含む食材には、豚肉（特にヒレ肉やもも肉）、卵、玄米、アボカドがあります。麺類や冷たい飲み物を過度に摂取しないように注意しましょう。

ビタミン C も重要で、免疫力をサポートし疲労回復に貢献します。柑橘類、ベリー類、トマト、パプリカなどの果物や野菜に豊富に含まれています。**良質たんぱく質は筋肉を保持し、体の健康を維持するために必要**です。鶏胸肉、魚、豆類、大豆製品などが良い選択肢です。また、食事の工夫として、**主食、主菜、副菜の 3 本柱を意識的に摂ることが大切**です。これによって栄養素がバランスよく摂取でき、代謝も促進されます。

以下は簡単に作れるメニューの一例です

メニュー：チキン野菜炒め

主菜：鶏胸肉を細切りにし、しょうがとにんにくで炒めます。塩とこしょうで味付けし、野菜（パプリカ、にんじん、ブロッコリーなど）を加えて炒め合わせます。

副菜：キュウリとトマトのサラダ（酢とオリーブオイルでドレッシング）、冷奴（豆腐にしょうゆとネギをかける）主食：玄米

★院長よりメッセージ

暑い日が続きます。必要な栄養素をバランスよく摂取し、夏バテを予防できます。**ビタミン B1 やビタミン C を豊富に含む食材を取り入れ、良質たんぱく質も摂るよう心がけましょう♪**

ペットボトル症候群に気を付けよう！

暑い日が多く冷房が手放せない季節になってきましたね。
これからの季節で気をつけなければならないのが熱中症。
予防のためには「こまめに水分を補給する」という知識が浸透しているかと思います。
ただ、水分のとり方を間違えるとペットボトル症候群になってしまうかもしれません。

◆ペットボトル症候群とは
砂糖入り飲料を大量に飲み続けることで起こる急性の糖尿病。
症状･･･急激なのどの渇き、倦怠感、嘔吐、腹痛
　　意識障害（重篤な場合）

【ペットボトル症候群を起こす流れ】

清涼飲料を飲む
↓
血糖値が上昇
←
のどが渇く
↑

では、清涼飲料には砂糖はどのくらい含まれているでしょう？

水　お茶　　･･･0ｇ
乳酸菌飲料　（100ｍｌ）･･･16ｇ
スポーツ飲料（500ｍｌ）･･･25ｇ
エナジー飲料（330ｍｌ）･･･35ｇ
炭酸飲料　　（500ｍｌ）･･･50～57ｇ

角砂糖１個は３ｇ

WHO（世界保健機関）の指針では、食事以外で摂取してもよい糖分は１日の総カロリーの5%程度とされています。
平均的な大人で考えても１本以上の摂取で過剰摂取になってしまうでしょう。

効果的な水分補給では、水分だけでなく塩分も一緒に摂取することが推奨されます。
スポーツドリンクは水分と塩分が一緒に取れることから「ただのお水よりも良い」という話を耳にしたことがあります。
しかし、糖分も多く含まれていますので摂取量には注意が必要です。

引用：熊谷市　健康・保健啓発ページより