

まつくり院長通信

まつくりは**土曜日の午後も診療**しています！
平日、土曜日の午後は現在、比較的にすいています。

今週の花・言・葉

✿ リューカデンドロン

閉じた心を開く

✿ スターチェリー

あなたの愛を信じる

✿ トルコキキョウ

希望

✿ ドラセナ

幸福



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆「ペットボトル症候群」をご存知ですか？！

今年も熱中症には要注意です！予防にはこまめに水分を補給するがとても大切ですが、その取り方にも注意が必要です。なぜなら「ペットボトル症候群」を引き起こす可能性があるからです。

◆ペットボトル症候群とは？

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれていて、大量に飲むと、血糖値が上がります。常に血糖値が上がった状態になることで、急性の糖尿病になってしまうのが「ペットボトル症候群」です。1992年に日本糖尿病学会で報告され、若い世代に多く、この世代にペットボトル飲料が好まれることから、この名前が付けました。

◆スポーツドリンクの飲み過ぎには注意！

私たちが1日に接種する糖分の目安は20gから40gといわれています。5%の糖分が含まれている500mlのスポーツドリンクを1日2本飲むと、約50gの糖分となり、取りすぎになります。

◆上手な水分補給のポイント

人間は軽い脱水状態の時はのどの渇きを感じにくいので、のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。その際、糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲まずに、ミネラルウォーターや糖分の入っていないお茶を飲むことをおすすめします。また、汗からは水分だけでなく塩分も流出します。適度な塩分補給も忘れずに行いましょう！

★院長よりメッセージ

私もジョギングの際にはスポーツドリンクは欠かせません。お互いに摂り過ぎに注意しましょう！