

医療 百科

夏バテについて

三木市薬剤師会 会長 高馬 将一

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかくて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じるによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てくるのです。また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。

夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。

【温度差、体の冷やし過ぎに注意する】

室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節には気を付けましょう。外出時など、温度調節が難しい場面では上着やひざかけを持参し、自身で調整することをおすすめします。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。

【生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる】

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つよう

にしましょう。

質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。一日のうちで特に重要な朝の過ごし方です。起きてすぐに朝日を浴び、朝食をすることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。体内時計を整えることが、質の良い睡眠にもつながります。

【栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給】

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら、十分な栄養補給を心がけましょう。水分補給は、のどの渇きを感じる前に、「早め」「こまめ」を意識することが大切です。特に、起床後や入浴後、スポーツ時は、注意して水分を補給しましょう。

夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。特に注目して取りたい栄養素はビタミンB群。中でも、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。ビタミンB1の吸収を促進する「アリシン」という成分を含むニラやネギと一緒に食べると良いでしょう。ビタミンB1は、体に留めておくことができないという特徴があるため、こまめに取りすることも大切です。ビタミンB1に限らず、栄養価の高い旬の野菜も積極的に取りましょう。トマト、エダマメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。



災害時における自助・共助！

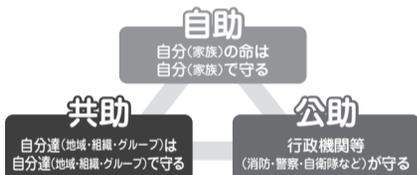
近年では毎年のように自然災害により、全国各地で甚大な被害が発生しています。また、近い将来において南海トラフ巨大地震の発生も危惧されています。

消防だより

大規模災害が発生したとき、住民どうしが最大限に力を合わせて対応することが大切です。

今年で30年が経過した阪神・淡路大震災では、倒壊した建物の中から救助された9割以上の方が、自力や家族の力により脱出、または隣人、友人どうしによる助け合いで助かりました。

今一度、自助、共助の大切さを考えましょう。



【どうやって備えよう?】

災害への備えを考えると、「自助」「共助」「公助」の3助があります。

「自助」災害が発生したときに、自分自身や家族の身の安全を守ること。

例：水や食料を備蓄する、非常持ち出し品を用意する、ハザードマップを確認する、避難先を家族で決めておく。

「共助」地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うこと。

例：地域の避難訓練に参加する、普段から地域活動に参加して顔の見える関係を作る、災害時に避難することが困難な方への配慮を考える。

「公助」市役所、消防、警察、自衛隊といった公的機関による救助・支援のこと。

阪神・淡路大震災のような大規模災害時では、公助の機能には限界があります。

大規模災害時に被害をできる限り少なく抑えるためには、平常時から、自ら取り組む自助、地域で取り組む共助を実施しましょう。もしものときに備え、常に防災を意識して取り組むことが大切です。

交番からのお知らせ



秋の全国交通安全運動 9月21日(日)～9月30日(火)までの10日間

9月21日は、「交通安全意識を高める日」

9月30日は、「交通事故ゼロを目指す日」

横断歩道手前減速運動

ダイヤマークは『この先に横断歩道又は自転車横断帯がある』ことを示しています。

このマークを見たら、アクセルから足を離し、その先の横断歩道に歩行者等を認めた場合は、確実に停止できる準備をしましょう!

改正道交法2024のポイント～自転車の交通ルールが変わりました～

- 1 反則金を導入(2026年4月1日施行予定)
2 罰則の強化(2024年11月1日施行)
3 安全確保(2026年4月1日施行予定)

●病院機能評価(3rdG:Ver.2.0)認定病院



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

救急指定 労災指定 TEL 85-3061

〒673-0501 三木市志染町吉田1213-1

ホームページ http://www.hoyukai.or.jp/

診療科目

- *内科全般 *整形外科
*外科 *眼科
*皮膚科 *泌尿器科
*血液透析 *リウマチ科
*リハビリテーション科

検査

- *胃・大腸カメラ・エコー・心電図
*X線(MRI・マルチスライスCT)
*眼底・骨密度測定
*血管造影など

※なお、皮膚科の診療については中学生以上の患者様を対象とさせていただきます。

Table with columns for department (内科, 外科, etc.) and days of the week, showing consultation hours.

ラジオ体操

あかねが丘

7月22日(火)〜25日(金)の4日間ラジオ体操を開催しました。小さな子どもから高齢の方まで毎日約30人が参加し元気に体操をしました。ご高齢の女性から「毎年楽しみになっています。外に出て街の人のお顔が見れて嬉しいです。」との声が聞かれました。少子高齢化が進む中、コミュニティの大切さを感じた瞬間でした。最終日には皆さんに参加賞が配られました。



白菊

7月19日(土)〜8月1日(金) 白菊ゆづあいセンターで朝6時半からラジオ体操を開催しました。12日間で約300名の方が参加されました。未就学の子どもたちもたくさん来てくれて、始まる前から元気に走り回る姿を見せてくれたり、みんな皆勤を目指して頑張っている様子が見受けられました。最終日には参加賞として全員にお菓子の袋詰めと、8回以上参加してくれた子どもにはマックカードをプレゼントしました。



自主防災訓練 東1丁目

7月27日(日) やすらぎセンターにおいて自治会役員全員参加による防災訓練を行いました。

ポランタリー活動プラザみきの方を招いて、減災に向けての備えとして避難場所の確認、動きにくい方たちへの支え合いマップ、避難経路の確認マップを作成しました。いつ発生するかわからない災害に対して、日頃からの訓練、確認の重要さを改めて認識しました。



老人会の誕生会 北地区

7月25日(金) 北地区老人会きらく会のお誕生日会が北地区集会所で開催されました。7月と8月の対象者にお祝いのプレゼントがあり、皆でお昼ご飯をいただきました。食後は濱ノ園さんに腹話術を披露いただき大いに盛り上がりました。松山さんの津軽三味線と濱ノ園さんの民謡三味線の素晴らしい演奏に皆さん耳を傾けました。その後も歌を唄ったり、ビンゴゲームをして親睦を深め楽しい時間を過ごしました。M・K



夏休み自由っ子未来塾を開催しました

夏休みに小学生の学習支援活動として、公民館で自由っ子未来塾を開催しました。夏休みの前半と後半の4日間ずつの計8日間、4〜6年生の30人の児童が参加し、午前中の2時間、夏休みの宿題や自主勉強に熱心に取り組みしました。公民館でWi-Fiが利用できるようになったため、タブレットを使った学習もできるようになりました。この未来塾では、元学校の先生や地域の大学生の方々に指導者として小学生の質問に答えたり、つまづいているところを丁寧にサポートしていただいたりしました。参加した児童から「家でやるより未来塾でやる方がめっちゃ進んだー」、「先生がわからない問題を教えてくれたのでよくわかった。あつという間に時間が過ぎた」、「いろいろな先生が教えてくださったので夏休みの宿題が早く終わった」などの感想がありました。参加した児童の皆さん、皆さん、よく頑張りました。そして、指導者の皆様、ありがとうございます。ごさいました。



プール遊びが大人気 「西脇みらいえ」へ遠足のびのびじゅうっ子

7月25日(金) 猛暑日でしたが、今年も「西脇みらいえ」へ遠足に出かけました。子どもプラザの屋内遊戯室では、スタッフさんと体操をしたり、高級遊具のボーンレンドで親子で楽しく遊びました。子どもプラザの所長さんが特別に配慮してくださって、噴水ランドの近くに、屋外テントを設置し、着替え用ブースと乳幼児用プールを2つ配置していただきました。スタッフさんからホースで水をかけてもらって子どもたちは大満足でした。



あかねクラブの「人の目根根隊」の活動状況

私達あかねクラブでは、これまで交通安全指導員及び人の目根根隊員2名と通学路近くの会員さんで、自由が丘東小学校の児童の登下校の見守り活動をしてきました。昨年10月、クラブの定例会議時に人選していた10名に人の目の根根隊への入会を呼びかけたところ、全員が快く入隊を引き受けてくださいました。10月下旬入隊者全員が緑の制服を着て通学路に立ち見守り開始しました。にぎやかに坂道を下る子ども達の「おはよう」「おはようございます」の声が聞こえてくると、間もなく児童の集団が続々とやってきます。今年春に入学した1年生も5月には保護者の付き添いも無く、元気に私達に挨拶して学校に通っています。「私達の姿が見えないと、『おばちゃん身体大丈夫?』『病気になるかった?』『長生きしてね!』等、心配してくれる子ども達もいて逆に励まされます。」と好評です。その後女性2名が入隊し、今では交通安全全指導員1名を含め15名で見守りをしていきます。



内科 小児科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 黒田東自由が丘診療所

※令和7年7月1日より小児科診療(予防接種を含む)を再開いたしました。診察時間はホームページを御確認ください。

〒673-0553 三木市志染町東自由が丘2丁目391 TEL (0794)85-6213 東自由が丘2丁目バス停より徒歩1分

Table with columns for treatment time and days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat, Sun).

インターネットで順番予約ができます。 http://higashi-jiyugaoka-cl.jp



駐車場完備15台

黒田東自由が丘診療所

検索



the 自由が丘公民館で〜す



公民館は、だれもが集い、学ぶ、地域の拠点です。

自由が丘公民館では、2歳の乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の皆様が活動されています。また、誰もが集い、学び、語らうことを目的とする地域の交流拠点施設です。さまざまな文化、体育活動を通じて、趣味を広げ、生きがいの糧となっている方も沢山おられます。あなたも新たな出会い、新たな自分探しのスタートを公民館活動で始めてみませんか。

❖ 10月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
3日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「おいもほり」
16日(木)	自由が丘学園 「健康体操 〜いつまでも自分の足で歩けるように〜」
24日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ハロウィンパーティー」 「お誕生会(7・8・9・10月生まれ)」
28日(火)	女性セミナー 館外研修 「道成寺の絵とき説法と黒潮市場(和歌山)」

※10月の休館日は、31日(金)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

サマースクール



夏休み期間に小学生を対象にサマースクールを開催しました。例年の卓球教室とポスター教室や館外学習の他、麴の教室、電気の教室を開きました。皆さんの教室でも先生のお話をよく聞いて積極的に参加してくれました。

卓球教室

学年順に班分けをし、スポーツクラブ21スマイルの方に教えていただきました。ラケットの持ち方、ボールの打ち方など丁寧な指導のもと、ぐんぐん上達していきました。



ポスター教室

先生のアドバイスを受けながら、いろいろな技法に挑戦して作品を作りました。個性あふれる力作がたくさんありました。



麴の教室

蒸したお米に麴菌を子どもたち自身でまぶしました。この麴を3日間自分の体温で温めて育てます。どうなったかな?麴についての質問も色々出ました。



電気の教室

備長炭を使った電池と手回し発電機を作りました。先生の説明を聞いて、各自が頑張って作り上げました。電気のしくみについては、少し難しいところもありましたが、面白いお話が聞けました。



館外学習(昔の遊び・おもちゃを体験しよう)

出発時は雨でしたが、篠山チルドレンズミュージアムに着いた時にはすっかりやんで、外でシャボン玉遊びも出来ました。涼しい室内での木製遊具遊び、けん玉、お手玉でも遊びました。また行きたいと好評でした。



館外学習(星の観察と明石の昔を見に行こう)

明石の天文科学館へ見学に行き、プラネタリウムを見ました。きれいな星空と宇宙旅行にワクワクしました。その後、文化博物館で明石市の歴史を勉強しました。みんなガイドさんの話を熱心に聞いていました。



不動産総合プロデュース
地域と共に未来を創る

西村興産株式会社

TEL 0794-85-1177(代)

FAX 0794-85-1414 メール info@nishimura-kosan.jp
兵庫県三木市志染町青山3丁目14-3
HP <http://www.nishimura-kosan.jp>

ONENESS

One for All , All for One.

不動産売買・賃貸・仲介は
当社へご相談下さい!

グループ会社 | センチュリー三木ゴルフ株式会社
ワンネス株式会社
Future Now株式会社