

Health Care

まちの保健室



- 涼しい時間に散歩をする
 - ◎**食事で夏バテを予防する**
 - 一日三食「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく
 - ビタミン類が豊富な夏野菜でビタミン・ミネラルを補給
 - 香辛料や香味野菜を上手に使って食欲増進
 - 酢や柑橘類に含まれるクエン酸で疲労の軽減と早期回復
- 問市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

夏場の健康管理～夏バテ予防～

夏になると「食欲がない」、「身体がだるい」など、夏バテの症状が現れることがあります。これは、屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れや、冷たい食べ物や飲み物の取り過ぎによって胃腸の働きが弱くなり、栄養の吸収が悪くなることなどが原因です。また、暑い夜は寝苦しく、睡眠不足から疲れがくることもあります。早めの対策で暑い夏を元気に乗りきりましょう。

◎睡眠をしっかりとして疲れをためない

良質な睡眠のため、エアコンや扇風機は適切に使い、体を冷やし過ぎないようにする

◎入浴や適度な運動により血行を良くする

○ぬるめのお風呂にゆったりつかる

疲労回復に有効なビタミンB1

ビタミンB1は、そうめんやご飯等の糖質をエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1が不足すると、糖質がうまくエネルギーに変わらず疲労感や倦怠感、食欲不振を招きます。

また、水に溶けやすい性質で、汗をかくことの多い夏場は消費する量が多く、不足しがちになるため、積極的にとるようにしましょう。

ビタミンB1は豚肉、うなぎ、枝豆、大豆、玄米等に多く含まれています。また、にんにくやねぎ、ニラ等に含まれる「アリシン」と一緒にとると吸収が良くなります。



7月・8月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
7月 17日	④ 池田病院	下祇川町	43-3434
	① おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑧ 小林クリニック	上谷町	41-0700
18日	④ 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	① えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑧ そえじまクリニック	旭原町	41-6800
24日	④ 伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	① まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑧ よしどめ整形外科	川西町	31-1700
31日	④ 福田病院	寿3丁目	43-4191
	① やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑧ たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
8月 7日	④ 前田内科	本町	42-2175
	① こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑧ かのや東病院	笠之原町	42-3111
11日	④ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	① 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	⑧ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
14日	④ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	① えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑧ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
7月 17日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
24日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	岩重医院	東串良町川東	63-8514
31日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
8月 7日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
14日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	児玉医院	東串良町川東	63-8522

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
7月 17日	中野歯科医院	共栄町	41-7455
18日	すみの歯科医院	寿3丁目	42-2959
24日	武田歯科医院	今坂町	44-1619
31日	高須歯科医院	高須町	47-2525
8月 7日	おおやま歯科クリニック	寿4丁目	43-3210
11日	とおや治歯科クリニック	寿1丁目	40-1811
14日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内
 ※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。
 休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内