

KOBE KAISEI HOSPITAL

News Letter

2025
SUMMER

発行・編集
広報委員会



〒657-0068
兵庫県神戸市灘区篠原北町3-11-15
TEL:078-871-5201
URL:<https://www.kobe-kaisei.org/>

ごあいさつ

厳しい暑さが続いておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。
日頃より当院の医療活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

広報誌2025夏号では、皆さまに猛暑対策を掲載させて頂きます。是非、ご一読下さいますようお願い致します。

広報委員会



夏バテ対策のポイント



「からだは食べ物からできている！」

夏こそしっかり食べましょう！

今年の夏は危険な暑さが続いています。

この暑い夏を乗り切れるよう、食事のポイントについてお話させていただきます。

夏バテとは？

食欲不振や全身のだるさなどがあらわれる夏バテは、夏の暑さや多湿が続くことで起こるからだの不調です。これらの症状に気づいたら、意識して休養を取るようにしましょう。夏バテ防止には「夏に不足しがちな栄養素をとる」ことが肝心です。

◆夏バテ防止に役立つ栄養素

ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。	豚肉・アボカド 卵・うなぎ
ビタミンC	対ストレスホルモン生成に欠かせない栄養素。体内では合成できないので食事から取る必要があります。	ピーマン ブロッコリー キウイ・レモン
タンパク質	筋肉をはじめとする、体を作る主成分。積極的にとる必要があります。	肉・魚

◆夏バテを防ぐ7つのポイント

- ① 1日3回食事を規則正しく食べ、生態リズムを整えましょう。
- ② 冷たい麺類を食べるときはトッピング
(大葉・みょうが・サラダチキン・枝豆)でビタミン強化!
- ③ 加熱時間は短く、汁ごと食べる料理を取り入れる。
ビタミンB1・Cは水に溶けやすく熱に弱い特徴がある。
- ④ 果物を積極的にとる。果物はビタミンCを多く含んでいます。
ただし取りすぎには注意。
- ⑤ 食欲を増進させる工夫として、酢や香辛料を加える。
- ⑥ 適度な水分補給は、血流をスムーズにし、
栄養を隅々まで行き渡らせることができます。
- ⑦ 適度な運動、涼しい室内で軽いストレッチは血流をよくし、
疲労回復につながります。



きゅうりとツナの和え物

カリウムが豊富なきゅうりは夏野菜の定番!ツナ缶と和えるとタンパク質もUP!



冷しゃぶ

「めかぶ」のネバネバ成分フコイタンは免疫力UP効果あり!



大豆の彩り揚げ

ゆで大豆・とうもろこし・枝豆・ちくわ・干しエビを天ぷら粉で揚げた一品!大豆でタンパク質UP!

熱中症対策をしよう！

熱中症とは？

高温多湿な環境下で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって発生する健康障害の総称です。初期症状を見逃すと、命に関わる状態に陥ることもあります。

1. こまめな水分補給

喉が渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。発汗で失われる塩分も大切ですので、スポーツドリンクや経口補水液なども活用しましょう。

2. 室内環境の工夫

エアコンや扇風機を適切に使用し、室内の温度と湿度を管理しましょう。遮光カーテンやすだれを利用して直射日光を避け、窓を開けて風通しを良くすることも効果的です。

3. 適切な衣類の選択

通気性の良い、吸汗速乾性のある衣類を選びましょう。濃色の服は熱を吸収しやすいので、淡い色のものをおすすめします。

4. 外出や運動のタイミングに注意

気温や湿度が高い日は、無理な外出や運動は控えましょう。どうしても外出が必要な場合は、早朝や夕方の涼しい時間帯を選びましょう。

5. 規則正しい生活習慣

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に努めましょう。

特に高齢者や乳幼児、持病をお持ちの方が身近にいる場合は、体調管理をサポートしてください。夏場は定期的に声かけをし、水分補給や室温調整を促すことが大切です。