

夏の幼児の生活 ごまめな水分補給を！

暑くなってきました。子どもは本当によく汗をかきますね。でも水分をとりすぎると、体がだるくなります。そこで夏を乗り切るための「子どもの水分補給」について考えてみましょう。

【1日に必要な水分】
幼児で体重1kgあたり1000mlとされています。つまり15kgの子どもの1000ml×15kg＝15,000ml必要です。これらを全て飲み物とするのではなく、食べ物にも水分が含まれているので、800mlから1,000mlを飲み物で補給する事が望ましくいます。

【日常生活での水分のとり方】

①子どもは寝ている時もよく汗をかきます。寝る前や起きてから、お風呂に入る前と後、外に遊びに行くときなど、こまめに水分をとる事が大切です。

②一度に大量に飲まないで！一度に飲むと胃の負担が大きくなります。一度に飲む量はコップ一杯が目安です。
③お茶を飲みましょう。牛乳は消化に時間がかかるので水分補給としては向きません。またジュースは飲みすぎると、体調を崩すことがあります。市販の水も子どもにとっては、腎臓の負担が大きいため、下痢もしやすくなります。

この夏、体調を崩さないように、食欲がない時もしっかり食べる事が大切です。3食しっかり食べて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

元気に夏を乗り切ろう！

夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。
★1日3食きちんと食べましょう！
食欲がないと、そうめんだけ、おかずだけなど、ついつい簡単な食事になってしまいがちです。ごはんもおかずも、3食きちんと食べることが大切です。特に1日のスタートとなる朝ごはんは、しっかり食べましょう。

★ビタミンの補給を心がけましょう！

暑さや冷房による温度差など、夏のストレスは、ビタミンB1・ビタミンCをたくさん消費します。ビタミンB1を多く含む食材（豚肉、うなぎ、かいかい、かつお、枝豆、大豆、豆腐、ごま、いんげん豆、強化押し麦など）、ビタミンCを多く含む食材（緑黄色野菜、果物、いも類など）を食事に加えるようにしましょう。

★正しい生活リズムで！

夏は体力の消耗が激しい季節。夜ふかしなどせずに、早寝・早起きを心がけ、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

太陽の光をたくさん浴びた夏野菜を使って、料理をしよう！

お盆休みの救急歯科診療

市内では、高島市歯科医師会が主体となって、お盆の休日救急歯科診療が当番制で行われます。この制度は、長期に歯科診療所が休診となる8月14日から16日の期間に、市内の当番診療所が救急診療を行うものです。当番診療所はあくまで休日における応急的な診療となりますのでご了解ください。

▼実施期間

8月14日(火)～16日(木)
10時～16時

▼当番診療所

原田歯科医院
今津町桜町1-6-1

☎(22)2016

☎：健康推進課 ☎(25)8110



★ラタトゥイユ風★

(材料：4人分)

- ピーマン…2個 ●玉ねぎ…1/2個
- なす…2本 ●かぼちゃ…100g
- トマト…1/2個 ●ツナ缶(小)…1缶
- にんにく(みじん切り)…1かけ
- だし汁…200cc前後 ●サラダ油…適量

(作り方)

- ピーマン、トマトは角切りにする。玉ねぎはくし形に切る。なすは1cmくらいの厚さに切り、水にさらす。かぼちゃは種を取り除き、厚さ1cmに切る。
- 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、香りがするまで弱火で炒める。玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒める。しんなりしたら、ピーマン、なす、かぼちゃを加えて炒め合わせる。
- 全体に油がまわったら、トマト、ツナを加えて、だし汁を入れて弱火で30～40分煮る。途中でときどき鍋を返しながらかき混ぜる。塩・こしょうで味をととのえる。

(1人分栄養量)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	6.6g
カルシウム	21mg
鉄	0.6mg
塩分	0.6g



健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」をご覧ください！

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 朽木保健センター … ☎(38)3111
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110



糖尿病教室での昼食会の様子

+びょういんだより

糖尿病に対する取り組み②

◆糖尿病教室

当院に受診歴のある患者さまおよびそのご家族を対象に、毎月1回糖尿病教室を開催しています。医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師などによる専門的な立場からの講義や実習と、管理栄養士による食事指導で参加される患者さまの糖尿病へのケアを病院全体でサポートしています。当院に受診歴があればご参加でもご参加いただけます。参加をご希望の方は公立高島総合病院栄養管理室(☎36-80505)へお申し込みください。なお、事前予約となっておりますので、ご了承ください。

◆外来個別栄養指導

個別栄養指導は、主に外来診察日にあわせ、随時行っています。糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士が担当します。生活習慣の見直しを中心に、適切な食生活を送れるようお手伝いさせていただきます。

※糖尿病教室および外来個別栄養指導についてのお問い合わせは、公立高島総合病院栄養管理室(☎36-80505)までお問い合わせください。

【これからの糖尿病教室開催予定】

実施日	内容
第5回 8月17日(金)	糖尿病から足を守るために(外食と間食について)
第6回 9月21日(金)	昼食会(12時から) ～あなたに合わせたカロリーで～
第7回 10月19日(金)	糖尿病の検査 (食品交換表の使い方①)
第8回 11月16日(金)	糖尿病と歯の衛生 (食品交換表の使い方②)
第9回 12月21日(金)	糖尿病網膜症 (食事のかたち)
第10回 1月18日(金)	糖尿病と循環器疾患 (献立の立て方)
第11回 2月15日(金)	糖尿病腎症 (外食と間食について)
第12回 3月21日(金)	昼食会(12時から) ～あなたに合わせたカロリーで～

☆糖尿病食療法のための「食事交換表」をご持参ください。
※毎回金曜日、14時から15時を予定しています。9月・3月は正午から13時にあります。都合により内容・日時・場所を変更する場合があります。その都度参加申込者あてにお知らせしますので、ご了承ください。

Information

■耳鼻いんこう科からのお知らせ

7月1日から、耳鼻いんこう科の診察日が火曜日・木曜日の週2回に、また、毎月1回開設しています補聴器外来が、第1金曜日から第1木曜日に変更になりました。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

火曜日担当医師：中嶋 大介
木曜日担当医師：清水 猛史
神前 英明 ※第2週のみ

■循環器科からのお知らせ

7月1日から、新しい常勤医師が赴任いたしました。毎週火曜日の外来を担当しますので、よろしくお願い致します。

循環器科副院長：川口 民郎

■ご覧ください

新しくなった病院のホームページ



7月から公立高島総合病院ホームページを全面的にリニューアルしました。ぜひ、ご覧ください。

ホームページアドレス
<http://www.10.ocn.ne.jp/~takasima/>