

今年も残暑も厳しいことが予測されます。ちょっとした生活の工夫で、**夏バテ**・**秋バテ**を一緒に予防しましょう。

**\*夏バテ**：室内外の温度差による自律神経の乱れ、発汗による水分やミネラル不足、暑さなどによる食欲不振や睡眠不足が原因。

**\*\*\* 夏バテの対処法は？ \*\*\***

♪ **温度差を無くそう**：室温の目安は28℃くらい。

高齢者は温度変化に鈍くなるので、湿度計をみましょう。

寝る時はエアコンの風が直接当たらないように注意して。

♪ **水分ミネラルの補充を**：喉が乾く前に「早め」「こまめ」に

朝起きて、入浴後など飲むタイミングを決めるのもポイント。

♪ **栄養の良い食事を**：タンパク・ビタミン・ミネラルをバランス良く

たんぱく質は肉魚・卵や乳製品など ビタミンB1 はうなぎ・豚肉・大豆製品など、ビタミンC/A/E やカロテンは夏野菜や果物。

**秋バテ**：夏バテが回復できずに体調不良のままや、温度や湿度、気圧の変化で体調を崩すことも。冷たいものを取りすぎた内臓冷えタイプと、冷房冷えタイプがあるようです。

**秋バテチェック**

- 疲れやすい・だるい
- 立ちくらみ
- 食欲がない
- よく眠れない
- 肩こりや頭痛
- やる気が出ない



**\*\*\* 秋バテの対処法は？ \*\*\***

♪ **食事**：冷たいものを取りすぎない

常温や温かいものをとりましょう。疲労にはビタミンB1。

♪ **お風呂**：ぬるめのお湯でリラックス

38から39℃くらいのお湯にゆっくりと入浴。

♪ **温度調節**：体を冷やさないように

脱ぎ着しやすい服装で、気温差などに対応しましょう。



- 冷え過ぎないように衣類を効果的に使う
- よく噛んで食べる
- 規則正しい生活を

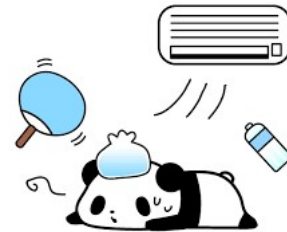
2023 横浜の花火 🎆



## スタッフ紹介



南チーム(1係)に8月から  
秋山看護師が仲間入りしました。  
どうぞよろしくお願いいたします。



**季節が変わる時は、体調を崩される方が多くなります。**

**早めの対策でお体を大切にしてください**

## 訪問看護相談室

訪問看護に関する事を看護師がお答えします。  
家族で介護できるかな？ 家で生活できるかな？  
通院してから容態が急変したらどうする？  
そんな悩みにお答えします。

毎月 第2水曜日 9時~11時  
要 電話 予約 046-824-3065



公益財団法人・横須賀市健康福祉財団  
よこすか訪問看護ステーション  
編集 秋本 青山 星

