



## 《診療のご案内》

【休診日】

7月16日(火)

【診療時間の変更】

通常 13:00 までのところ

7月18日(木)、22日(月)、24日(水)

9:00 ~ 12:00

【米田圭佑医師 診察日】

7月6日(土)、13日(土)

## 《一点モ/工房》



レインボーはうすの作家さんの夏の作品を運動療教室に展示しています。

## 《Instagram》

米田内科のInstagramを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URLもしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

[https://www.instagram.com/yonedanaika\\_garden/](https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/)



YONEDANAIIKA\_GARDEN

## 《季節の花々》



【クナウティア・アルベンシス】

西洋松虫草

・スイカズラ科スイカズラ属

松虫草(スカビオサ)によく似た花を咲かせる耐寒性多年草です。日当たりの良い場所を好みますが、高温多湿の日本では、夏は風通しの良い半日陰に置くのがおすすめです。多くの園芸種があり、アルベンシスは春から夏にかけて、マケドニカは初夏から秋にかけて花を咲かせます。様々な種類を植えることで春から晩秋まで花を楽しめます。



【クナウティア・マケドニカ】

赤花松虫草

・原産地 ヨーロッパ・アジア

俳句四季 令和四年十一月号 米田正弘

園児らは

深き眠りに

キャンプの夜

## 《健康の秘訣》熱中症対策には塩分も大切！

熱中症対策には塩分摂取も大切とよく耳にしますね。その理由は、体内の塩分が汗とともに出てしまうことにあります。汗をたくさんかいたとき、水分だけを補給していると血液の塩分濃度が薄まります。水分と塩分は体の中でバランスよく存在しているため、そのバランスが崩れると脱水症状が起こります。暑い夏を乗り切るために上手に塩分補給しましょう。

熱中症の症状

吐き気  
体がだるい

筋肉痛  
筋肉のけいれん

めまい  
顔のほてり

体温が高い  
皮膚が乾く



塩分摂取の方法 ①1ℓの水に1~2gの塩を入れる。  
②食事や飲料水から塩分を摂る。

★食事や飲料水から摂れる塩分量の目安

味噌汁	1杯あたり約1.5g
梅干し(調味漬、塩漬)	1粒あたり1~2g
食パン1枚(ロールパン2個)	約1g
スポーツ飲料	500mlあたり約0.5g
経口補水液	500mlあたり約1.5g
塩分入り飴、タブレット	1個0.1~0.2g

成人で1日6.5~7.5g、高血圧の方は6g未満を目指しましょう！