病院だより

西　伊　豆　健　育　会　病　院　２０２５年度第4号

熱中症に注意

このところ厳しい暑さが続いており、当院の外来にも熱中症の症状で来院される方が少しずつ増えてきています。
“三種の神器”を使用した熱中症の対処方法をご紹介します。

① 40℃のぬるま湯を使った霧吹きでやさしく体を冷やします。
※冷たすぎると体が逆に熱を作ってしまうことがあるので、
体温に近い40℃のぬるま湯を使います。

② 氷でしっかりクーリング
※首の前面の左右、両脇の下、脚の付け根の前面を冷やします。

③ 扇風機で風をあてて、熱を外に逃がします。
※汗を効率よく蒸発させて体の熱を逃がすため一方向で当てます。

「ちょっとめまいがするかも」「なんだか体がだるいな」そんなときは、無理せず外来を受診してください。

熱中症は、早めの対応が何より大切です。

熱中症にウナギは効くの？

2025年の土用の丑の日は、7月19日と7月31日の2回です。
「暑い日はウナギを食べて元気を出そう！」そんな言葉を聞いたことはありませんか？
実はこれ、昔からの知恵だけでなく、ウナギには、夏の疲れを助ける栄養のビタミンやミネラルが含まれており、熱中症や夏バテの予防にぴったりなんです。ただ、ウナギは栄養満点ですが、タレの塩分や脂質も多めなので食べすぎには注意しましょう。また、梅干しや酢の物などと一緒に食べると、さっぱりして食欲もアップするのでお勧めです。
暑さで食欲が落ちがちな季節こそ、ウナギの力を借りて元気に過ごしましょう。

ウナギを梅干しと一緒に食べると食べ合わせが悪いといわれていますが、実は根拠はありません。梅干しは胃酸を分泌させ、食欲を増進させるため、高価なうなぎをたくさん食べることになるというぜいたくの戒め説ではないかと言われています。栄養的・医学的にまったく問題はなく、むしろ理にかなった相性の良い組み合わせです！

今月の地域医療研修医師のご紹介

7月は3名の医師が研修を行います。

順天堂大学医学部付属静岡病院　沢　彩南 医師
静岡赤十字病院　美濃地　駿介 医師
沼津市立病院　入部　萌花 医師

宜しく
お願いします

問い合わせ先
西伊豆健育会病院　代表番号　：☎0558-52-2366
医療連携室：☎0558-52-2626