



# 良い汗で夏を健康に

7月になり、本格的な暑さに汗ばむ日が増えてきました。汗にはサラッとした気持ちの良い汗、ベタベタとした不快な汗があると感じませんか。サラッとした良い汗は、体温調節により良く機能します。良い汗をかいて、夏を健康に過ごしましょう。

## 良い汗の特徴

- ・サラッとしている
- ・汗の粒が小さい
- ・においが無い

## 悪い汗の特徴

- ・ベトベトして蒸発しにくい
- ・汗の粒が大きい
- ・においがある

汗は血液からつくられています。その際、血液に含まれていた体に必要なミネラル分は、ろ過して血管に戻っています。この機能がきちんと働いているのが良い汗。蒸発しやすいので、効率よく体の熱を放散してくれます。悪い汗は、ろ過がうまくできておらず、血液中のミネラル分が汗と共に流れ出し、ベトベトしていて蒸発しにくく、うまく熱を放熱できません。血液中のミネラル分が失われるので、疲労感が増し、夏バテや熱中症を招きやすくなります。

## 汗をかくための生活習慣



人間の体には 400 万～500万の汗腺がありますが、その半分以上が活動していないと言われます。涼しい時間帯のウォーキングなど適度な有酸素運動、入浴時に浴槽につかるなど、汗をかく習慣で、汗腺機能を働かせ、元気に夏を過ごしましょう。

# 離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも  
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



# 栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで  
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな  
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、  
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・  
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも  
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**  
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック