

夜間熱中症にご注意

熱中症は日中の暑い時間に発症するイメージですが、なんと4割は夜間に発症しています。熱中症の症状は寝ている間に自覚しづらいため夜間に重症化しやすく、注意が必要です。



【夜間熱中症の原因は?】

- ① 昼間に壁や天井、ベランダなどが暖められ、蓄えられた熱が徐々に室内に伝わることで室内が高温になり発症しやすくなります
- ② 睡眠中は水分補給ができませんが、汗や呼吸などで500ml程度の水分が失われ、脱水状態になりやすいからです

【予防】

- ① エアコンはつけたままで寝ましょう
- ② 寝る前と、起床時には、コップ一杯の水を飲みましょう
- ③ お酒は水分補給になりません。また、アルコールの利尿作用で脱水になりやすくなります。寝酒をしないことと、お酒と一緒に水を飲むようにしましょう

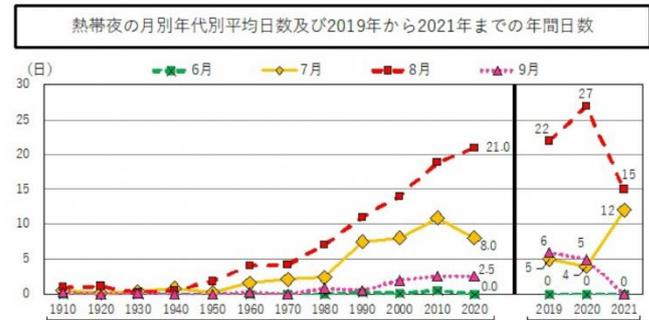


設定温度
26℃~28℃



【熱帯夜は増えている?】

熱帯夜とは、夕方から翌朝の気温が25℃以上になる夜の事です。右のグラフは、名古屋市熱帯夜の推移で、年々右肩上がりに日数が増えていることがわかります。特に8月は20日前後の熱帯夜があり、ほとんど毎日注意が必要です。



参考:名古屋市ホームページ

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

栄養相談



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!

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

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック