



折居内科医院からのお知らせ

第64号 H17.7

「まちがった常識」「誤解」 ～シリーズ その⑤～

●スポーツ飲料は有益・安全・万能？



子供さんがいつも飲み、暑い時に飲み、下痢した時にも飲み・・・と家庭ではいつも冷蔵庫に入っている・・・。そんな信用できる手軽な飲み物が「ポカリ」や「アクエリ阿斯」だと思います。

ところが、中型の缶（340 ml）には、糖分としてのカロリーが65-92kcalとかなり入っており、ごはん半膳分に相当します。それで、糖尿病の方はもちろん、体重を気にされている方々は要注意飲料です。また、この糖分が成長期の子供さんの虫歯の原因になると、警鐘を鳴らしている歯医者さんも増えています。

下痢をした時の水分補給に飲まれている方も多いようですが、冷たくて濃いものをごくごく飲んででは、下痢を更にひどくしてしまいます。こんな時には、温かくて刺激の少ないものを少量ずつ飲むことが大切なのです。

結論は、スポーツ飲料は大人の飲み物です。暑い時に、汗をかいた後限定の飲み物です。量も一缶までです。冷たさ、のどごしの良さ、イメージにまどわされてはいけません。

血圧計

家庭でも手軽に測定できる血圧計が市販されています。精度はかなりよくなってきています。継続して測る事は健康管理にとっても大切です。

～正確に測るためのポイント～

- ・上腕に巻くタイプのものをお求め下さい。
- ・安静にして圧迫帯は閉めすぎず、腕は心臓と同じ高さにします。
- ・はじめは、いろいろな時間・いろいろな場面で測り比べてみて下さい。
- ・御自宅の血圧計をお持ち下さい。当院の血圧計と比べます。



ご案内

- ◆ 玄関入って正面右側に、新しいトイレができました。どうぞ御利用下さい。
- ◆ 当院ホームページアドレス <http://www.snma.or.jp/~orii/>

