



## 夏バテって どんな状態？

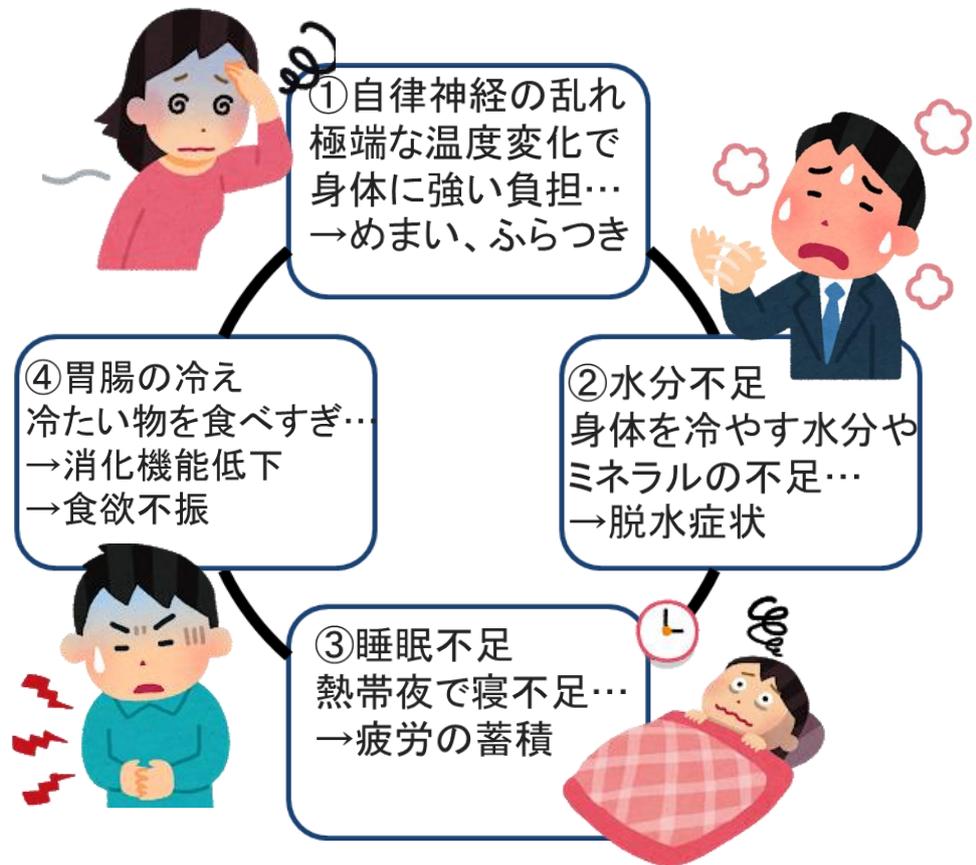
とてつもなく暑い日が続きますね...  
そろそろ耳に思う「夏バテ」。  
今回は、夏バテといわれる症状が  
どんなものか、考えてみましょう。



## 夏バテ

・原因  
夏の暑さや生活様式で、  
身体の調節をうまく  
行えない状態

・症状  
1) 頭痛・めまい  
2) 脱水症状  
3) 疲労・倦怠感  
4) 食欲不振  
etc



本格的に暑い日が続きますが、体調はいかがですか？  
疲れが抜けにくい...食欲がわからない...なんてことが起こらない  
ように、日々の生活に注意しましょう。

裏面は夏バテをしないような生活習慣を、全国健康保険協会の  
ホームページより抜粋しました。  
参考にして、夏バテを起こさないようにしましょう。

著：理学療法士 李

～過去のレターニュース～

刈谷なりたクリニック 訪問リハビリ  
ホームページ

検索

または



刈谷なりたクリニック 訪問リハビリテーション科  
事業所番号 2312901602  
刈谷市松栄町2丁目6番地3  
電話0566-93-1810 FAX050-3737-8632(訪問リハビリ直通)