

のどか通信



令和 8 年 8 月

毎日暑い日が続きます。今回は『夏こそ気をつけたい塩分のとり過ぎについて』の情報です。

熱中症予防のための塩分補給として、塩飴や塩分タブレット、スポーツ飲料は、スーパーやコンビニ、薬局でも容易に購入できます。これらは汗をたくさんかいた時には役立ちますが、普段の生活でとり過ぎると身体に負担がかかる事があります。

塩分をとり過ぎると

○血圧が上がる ○むくみやすくなる ○喉が渇く などの症状が起こりやすくなります。

こんなことはありませんか？

- ☐ 塩飴を何個も食べている
- ☐ 水やお茶のかわりにスポーツ飲料を中心に飲んでいる
- ☐ 汗をかいていないのに塩分タブレットを食べている
- ☐ 熱中症予防だからと食事で塩分を多めにとっている
- ☐ 血圧が高い、心臓や腎臓の疾患がある



1つでも当てはまる方は塩分のとり過ぎに注意しましょう。

- 普段は水やお茶を飲みましょう
- 塩飴や塩分タブレットはおやつ代わりに食べないようにしましょう
- 大量に汗をかいたときだけ塩分補給しましょう。 普段の食事で塩分は十分摂取出来ています。

塩分摂取量の目安 成人男性 7.5g未満 成人女性6.5g未満

高血圧・腎臓病の方 6g未満

心配な事があれば医師や訪問看護師に相談するようにしてください。



裏面に口座振替の方へ、お知らせがあります。

2026 年 8 月吉日

ご利用者様

ご家族様

医療法人社団 紀洋会

理事長 余田 洋右

口座自動振替に関するお知らせ

日頃は、医療法人社団 紀洋会の「自動振替」にご協力いただき、
ありがとうございます。

この度、下記のとおり変更をさせていただきますので、ご了承願います。

また、本件に係るご利用者様及び、ご家族様の口座名義・口座番号等の
個人情報とは、自動振替以外には使用いたしません。

記

変更内容等	旧	新
自動振替日	毎月 13 日	毎月 15 日
変更時期	2026 年 9 月 15 日引き落とし分から	

よろしくお願いいたします。