



FUYOU

あなたに。

走りつづける

うるおし、ゆるめる。
自分を
慈しむ夏。



1枚目 オープングレター

走りつづけるあなたに。

梅雨が明け、眩しい光とともに本格的な夏がやってきました。青い空、賑やかな祭りの音。心が弾む季節のはずなのに、ふとした瞬間に「なんだか体が重い」「気持ちが晴れない」と感じることはありませんか。

2枚目 夏の心身チェックリスト

その不調、夏の影響かもしれません。まずは、自分の状態を確かめてみませんか？

3枚目 自分を慈しむ第一歩

夏を楽しむために、夏をのりきる自分を褒めよう

4枚目 夏の不調メカニズム

気をつけたい、夏の飲み物と水分補給

ほか

1枚目

Opening Letter

走りつづける
あなたに。



梅雨が明け、眩しい光とともに本格的な夏がやってきました。

青い空、賑やかな祭りの音。心が弾む季節のはずなのに、ふとした瞬間に

「なんだか体が重い」「気持ちが晴れない」と感じることはありませんか。

仕事に家庭に毎日を全力で駆け抜けているみなさまにとって、日本の夏は想像以上に過酷です。

外の猛烈な暑さと、室内の冷え。

この激しい温度差に、私たちの自律神経は休む間もなく対応し続けています。

「これくらい、みんな我慢しているから」「夏バテは毎年のことだから」と、

自分の小さなサインを無視していませんか。

この手紙はそんなあなたに一度立ち止まって、深呼吸をしてほしくてお届けします。

今号のテーマは、「うるおし、ゆるめる。
自分を慈しむ夏。」

渴いているのは、体だけではないかもしれません。

心にもたっぷりと水分を補給するように。

この季刊誌が、あなたの夏を少しでも涼やかに、

そして軽やかにする一助となれば幸いです。

さあ一緒に、ほどよく、うるおう夏を

始めていきましょう。



2枚目
夏の心身チェックリスト

体も、心も、仕事も。

日々の暮らしのなかで、体調の変化を後回しにしていますか。

夏の暑さは、体だけではなく、心や思考にも影響を与えます。

まずは、今のご自身の状態を振り返ってみましょう。

こんな不調
もしかして
夏の影響かも

からだ

- 朝からだるさがあり、疲れが抜けにくい
- 食欲が落ち、冷たいものに偏りがち

こころ

- イライラしやすく、気分の切り替えに時間がかかる
- 楽しめていたことに、以前より気持ちが向きにくい

思考
仕事

- 集中力が続かず、確認ミスが増えた
- 判断に迷う場面が増え、仕事が進みにくい

睡眠

- 夜中に目が覚める、眠りが浅い
- 朝すっきり起きられない日が続いている

✓ チェックはいくつ 当てはまりましたか？

これらの変化は、「夏バテ」と呼ばれることが多いものの、医学的には

- 脱水や電解質バランスの乱れ
- 室内外の温度差による自律神経の不調
- 睡眠の質低下
- 栄養不足

などが複合的に関係しています。

その影響は体や心だけでなく、気分や集中力、仕事のパフォーマンスにも影響します。

大切なお知らせ

チェックリストで複数の症状が当てはまっても、多くの場合は夏の暑さなどによる一時的な体調不良と考えられます。それでも、

いつもと違う

症状が2週間以上続く

日常生活に支障が出ている

といった場合は、無理せず、早めに、かかりつけ医や専門医にご相談ください。

あなたの体が発しているサインを、見逃さないことが大事です！

FUYOUKAI

3枚目

自分を慈しむ第一歩

夏を楽しむために、 夏ののりきる 自分を褒めよう

今、あなたは一年で最もエネルギーを消費する時期を過ごしています。

仕事の責任、子どもの夏休み、お盆の帰省準備。

自分のことよりも「誰かのために」動く時間が多いあなたは、すでに十分頑張っています。



自分を慈しむ第一歩

暑い一日をのりきった自分を認めてあげることが



「夏は元気に活動しなければいけない」という無意識のプレッシャーが、自分を追い詰めてはいませんか。実は多くの人があなたと同じように、人知れず「だるさ」や「しんどさ」を抱えています。

心身が揺らぐのは、あなたが弱いからではなく、体が環境の変化に対して懸命に反応している証拠。

まずは「今日も一日、この暑さの中でよく過ごしたね」と、自分自身を認めてあげてください。夏ののりきること。それ自体が立派な目標です。完璧でなくていい。まずは夏の影響に気づけたことが、自分を慈しむための第一歩です。

これからの季節や、日常の生活の中で、気をつけていただきたいことがあります。それは…

夏の健康と深く関わっている水分バランスです。

「飲むもの」や「飲み方」次第では、あなたの体に負担をかけてしまうかもしれません。



水分バランスの
関わり

夏の健康と

あなたを「うるおし、ゆるめる」ために、

よりよい水分補給をしてほしいのです。

4枚目

夏の不調メカニズム

気をつけたい！ 夏の飲み物と水分補給

「暑いから」「喉が渴いたから」と、私たちが無意識に選んでいる飲み物。

実は、それが体に負担をかける可能性があります。

まずは、陥りがちな3つの「リスク」を理解しましょう。

01



リスク1 アルコールの誘惑

仕事終わりのキンキンに冷えたビール。至福のひとつときですね。ところが…

- ！ アルコールには抗利尿ホルモンの分泌を抑える作用があるため、摂取量やアルコール度数によって、飲んだ量以上の水分が尿として排出されやすくなります。そのため個人差はありますが、寝る前の晩酌は、睡眠中の脱水を加速させる可能性も。
- ！ 翌朝の重だるさ、実は「水分不足」のサインかもしれません。

甘い飲み物の罠

リスク2

02



「飲むほどにまた喉が渴く」悪循環に注意！

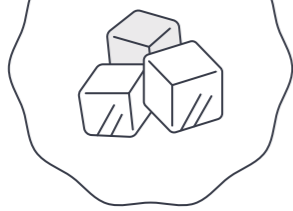
- ！ 多くのスポーツドリンクや炭酸飲料に含まれる多量の糖分。これらを短期間に必要以上に摂取すると、血糖値が一時的に急上昇！その後インスリンの働きで血糖値が下がる際、人によっては倦怠感やイライラを感じる場合があります。
- ！ 糖分の多い飲料は浸透圧の影響で喉の渴きを増幅させやすく、「飲むほどにまた喉が渴く」という悪循環を生みやすいので注意が必要です。

※極端に大量の清涼飲料水を継続的に飲み続けるケースでは、まれに「清涼飲料水ケトーシス」（いわゆるペットボトル症候群）と呼ばれる重い状態に至ることもありますが、ここでは一般的には血糖値の変動による一時的な疲労感が主な問題です。

5枚目

夏の不調メカニズム

03



リスク3

冷たすぎる刺激

暑い日に氷たっぷりの冷たい飲み物は爽快ですが、冷たい刺激により胃の動きが一時的にゆるやかになることが報告されています。この影響は多くの場合、短時間で回復するため、健康な人ならほとんど問題ありません。しかし…

- ❗ IBS（過敏性腸症候群）の方や胃腸が敏感な方は、冷たい刺激が腸の動きに影響し、腹痛や不快感を生じやすい場合があります。
- ❗ 冷たい飲み物でも、少量ずつゆっくり飲む、氷を控えるにする、常温の飲料と交互に飲むなど、体調に合わせて調整すれば、冷たさを楽しみつつ胃腸に負担をかけずに飲むことができます。



水分補給には「質」と「タイミング」が重要！賢い取り方で体を内側から整えよう

知っておきたい

水分補給の5つのルール

01 「ちびちび飲み」が基本

一度に大量に飲んでも、体はなかなか吸収しきれません。コップ1杯の水を、1時間に1回程度、少しずつ口に含ませるように飲むのが理想です。

03 「ノンカフェイン」を味方に

カフェインを含む緑茶やコーヒーには利尿作用があるため、純粋な水分補給には、ミネラルを含む麦茶やルイボスティが適しています。

05 経口補水液は「正しく使う」

経口補水液は素早い水分・電解質補給に優れた飲料で、軽度から中等度の脱水症状がある時に有効です。ただし、電解質の特にナトリウム（塩分）濃度が高めに設計されているため、健康な状態で日常的に常用すると、個人差はありますが塩分過剰になる可能性もあります。（高血圧の方や心疾患・腎疾患のある方は注意が必要です）

02 常温か、「10～15℃」を意識

胃腸への負担を減らすため、日常の水分補給では、できるだけ常温に近い温度で。リフレッシュしたい時も、冷やしすぎない工夫を！

04 「寝る前」と「起きた時」の1杯

室温や個人差などにもよりますが、一般的に睡眠中、300～500ml程度の水分が失われます。水分を補うため、就寝前と起床直後の給水は欠かさずに。

6枚目

エビデンスページ

数字で知る「夏バテ」の正体 働く世代の

私たちが感じている「夏のしんどさ」には、しっかりとした医学的根拠があります。公的機関が発信する情報を正しく知ること、根性論ではないセルフケアが可能になります。

水分と脳のパフォーマンス

出典：厚生労働省後援（「健康のため水を飲もう」推進委員会）
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000205776.pdf>



個人差はありますが、体重の2%の水分が失われる※だけで、集中力は低下し始めるとのデータもあります。（※例：体重60kgの人の場合、体重が約1.2kg減るほどの水分（≒1.2ℓ）が失われた状態）また、厚生労働省後援の「健康のため水を飲もう」推進運動によれば、体内の水分が5%失われると、脱水症状や熱中症の症状が現れ始めることが示されています。

糖分摂取のガイドライン

出典：世界保健機関（WHO）ホームページ
<https://www.who.int/news-room/detail/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>



WHOは、1日の遊離糖※（砂糖など）の摂取量は、総エネルギー摂取量の10%未満を推奨。さらに健康効果を得るためには、5%未満（成人で約25g）に抑えることを推奨しています。一方、500mlのスポーツドリンクには、製品によってこれを超える糖分が含まれている場合があるため、室内での事務や軽作業中心の方が常用すると、糖分過多になる可能性があります。注意が必要です。

※遊離糖とは、製造者、調理者、消費者が食品や飲料に加える単糖類（グルコース、果糖など）や二糖類（ショ糖や食卓糖など）、そして蜂蜜、シロップ、果汁、果汁濃縮物に自然に含まれる糖のことを指します。

睡眠と体温の関係

出典：厚生労働省（健康づくりのための睡眠ガイド2023）P23～24
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>



健康づくりのための睡眠ガイド2023では、深い眠りには「深部体温」がスムーズに下がることが重要とされています。そのため、夏場は冷房を適切に使用せず、体温が高いまま眠ると睡眠の質が低下しやすく、疲労感やメンタル面にも影響することがあります。

7枚目

大切な人への手紙



水、飲んでる？

その一言が、一番の贈り物



ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

「自分の水分補給、少し見直してみようかな」と思えるポイントはありましたか？
その気づきは、あなた自身を大切にするための素晴らしい変化です。
そしてその優しさを、ぜひあなたの大切な人にもお裾分けしてください。

「今日は特に暑くて大変だね。よかったらこれ読んでみて」とパートナーに。
「最近、頑張りすぎじゃない？水分しっかり摂ってね」と忙しく働く同僚に。
「お盆の準備、無理しないで。まずはひと息つこう」と故郷の家族に。

特に30代から50代の方の多くは、ついつい「自分が頑張ればいい」と思ってしまいがちです。でも、あなたが誰かを気遣うその一言が、相手の心をふっと軽くし、結果としてあなた自身の余裕にもつながります。

この季刊誌を一通の手紙に

ここに、あなたの言葉を添えて渡してみてください。

「あなたのことを想っているよ」というメッセージは、どんなに美味しい飲み物よりも、相手の心をうるおすはずです。

8枚目

心のケア

心が風邪をひいた時は

専門機関に頼りましょう

自分を慈しんでいても、夏の強い陽射しでオーバーヒートしてしまった心には、セルフケアだけでなく専門的な「休息」が必要です。
「最近、なんだか心が疲れているな」と感じながらも、「これくらい大丈夫」「みんな頑張っているから」と、自分に言い聞かせてはいませんか。
心の不調は目に見えにくいので、「受診するほどではない」「病院へ行くのは少し勇気がいる…」と、つい後回しにしてしまいがちです。



心が出している大切な「SOS」

夜になると、理由もなく不安が込み上げてくる
大好きだった趣味に、どうしても気持ちが向かない
誰かと話すのが、なんとなく億劫になってきた

こうしたサインは、あなたの心が「今は少し立ち止まって、休ませてほしい」と切実に伝えているメッセージかもしれません。

体の不調と同じように心の不調も「ケア」して良い

風邪をひいたら病院に行くのと同じように、
心がしんどくなったときも、「心のケア」に関わる専門の場所があります。

自分自身を慈しむために大切なこと

かかりつけ医への相談、
心の専門機関への
問い合わせなど、

まずは自分の今の気持ちをどこかへ届けることが大切です。誰かに伝えるという小さな一歩が回復への入口になることもあります。専門的な「休息」が必要なとき、あなたが「もう少し休んでもいいんだ」と安心できる場所として、心の専門機関は今日もそっと傍にあります。

そこでは、まずあなたの話を丁寧に聴くことから始まります。眠れない、気分が晴れない、理由のわからない涙が止まらない—
そうした「目に見えないつらさ」を、専門家と一緒に少しずつ紐解いていくことができます。
「受診するほどの状態かどうか、自分ではわからない」という段階でも、どうかためらわないでください。

9枚目

夏の青森で心をうるおす

青森には心をうるおす場所があります。

青森の夏といえば、誰もが「ねぶた」の熱狂を思い浮かべるのではないのでしょうか。街全体が熱気に包まれるこの時期は、青森市民にとって一年で最も「じゃわめぐ」(心が躍る・ゾクゾクする)特別で大切な季節です。ですが、その熱気の裏で知らず知らずのうちに心身がたかぶりすぎてしまうこともあります。



青森県立美術館です

そんな時、訪れてみたいのが

広大な敷地に足を踏み入れ、まず目に飛び込んでくるのは、芝生の清々しい緑。そして、青空に映える建物の潔い白。この色彩のコントラストを眺めるだけで、

夏の暑さも、
心の中に残るざわめきも、
心地よい静寂の中に
溶け出していくのを感じます。



館内に入り、アレコホールへ。天を仰ぎ見るような天井の高さ、巨匠シャガールが描いた巨大な背景画が彩る色彩の海。そして、それらが生み出す圧倒的静寂の空間。目的を持たず、ただ、この空間に身を置き、大きな絵画たちの中に心をゆだねてみてください。

そこにある凜とした空気と、絵画が放つ柔らかなエネルギーが、夏の焦燥や疲れをそっと解きほぐしてくれます。

何もしない時間を意識的に作る

それが青森の短い夏を最後まで楽しむための、最高のリフレッシュになるかもしれません。日常のなかで心を整える時間を持つことも、大切なセルフケアではないのでしょうか。

10枚目

インスタでつながる

聞かせてください

あなたの声



手紙の交換がはじまり、うれしく思います。

みなさんの声、これからもたくさんお聞かせください。



Instagramで

もっとつながる

ご意見いただきました! 4月号アンケート結果 (4月21日時点)

季刊誌 FUYOU で
取り上げてほしいこと **Best 3**

1 季節の病気対策・健康法

2 自宅でできるリハビリ・ストレッチ

3 介護保険や制度のわかりやすい解説

私たちの公式Instagramアカウント「fuyou_magazine」では、この季刊誌と連動して、夏を楽しむのりきるためのお役立ちコンテンツを発信しています。暮らしの中で、「ちょっと気になる」「試したくなる」情報をお届けします。

アカウントのフォローをお願いします!

Share!



読者のみなさんと情報交換しながら、夏を元気に過ごしましょう。あなたがいつも実践している「あんなことや、こんなこと」FUYOU 読者のみなさんにシェアしてみませんか? 左記のQRコードから簡単にフォローしていただけます。

読者アンケート実施中!

FUYOU 夏号いかがでしたか? ご意見、ご感想、「次号で取り上げてほしいテーマ」など、ぜひ教えてください。アンケートは右記のQRコードを読み込んでいただくか、Instagramアカウントのハイライト「読者アンケート」をタップするだけで簡単にお答えいただけます。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で生活のなかでちょっと役に立つ粗品をプレゼントいたします。

※アンケート対象者は季刊誌 FUYOU の読者様 (当法人施設の利用有無を問いません)
※当法人への誘因を含むものではありません。
※粗品の数には限りがございます。予め抽選となることをご承知ください。



or



2 通目、届きましたか？



梅雨が明け、いよいよ夏本番。この号をお届けしながらスタッフ一同、あらためて自分たちの水分補給について考えさせられました。「正しく水分補給しているつもり…」が、実はそうはなっていなかった。そんな小さな気づきが、いくつもありました。

今号のテーマ「うるおし、ゆるめる。自分を慈しむ夏。」は、あなたはもちろん、私たちの周りの多くの人にとって必要なことです。

誰かのために動き続けるこの季節、体が渴くように心だって渴くことがあります。忙しい日常にあっても、そのことを忘れないでいてほしい、そう思いながら1ページ1ページを綴りました。

「水、ちゃんと飲んでる？」今号があなたにとって、この一言を思い出すきっかけになれたのなら幸いです。秋の気配を感じる頃、また次の手紙をお届けします。

この夏を、どうか自分を慈しみ、うるおいながらお過ごしください。



法人理念

いつも素直に 感謝のところで 一人ひとりに寄り添います。

次回予告 テーマは「うつろう秋にぬくもりを、そっと纏う。」(仮題)

✉ 本誌に関するお問い合わせ

医療法人芙蓉会 広報企画課

TEL : 017-764-1815

Email : kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp

Instagram : @fuyou_magazine

アンケート



季刊誌 Instagram



法人HP



採用Instagram

