

彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 6 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

湿気対策換気が大事

5/16 に近畿地方が梅雨入りをしたと発表がありました。平年よりも 21 日早く統計史上最も早い梅雨入りだそうです。梅雨の時期、湿気は高くなり外にいても室内にいてもジメジメした空気に不快に思うことが多くあります。気分の問題だけでなく、湿気が原因でカビやダニが発生しやすくなるなど衛生面にも注意が必要です。湿気対策として、換気が効果的。まめに窓を開けて換気することで湿度が下げられます。押入れやシンク下など普段空気の流れにくい場所も扉を開けて換気すると良いでしょう。雨の日も外より室内の方が湿度が高くなっていることもあり、外の湿気が入ってこないようにと換気をしないのは逆効果。雨の日でも換気をするようにしましょう。また、紙類は湿気を吸収する性質があるようで、中でも新聞紙は表面に細かい凸凹が多く、見た目以上に表面積が広いので湿気の吸収に有効で消臭効果もあるそうです。湿気対策もいろいろありますが、エアコンの除湿機能も使い快適に梅雨の時期を過ごしていけたらいいですね。

健康コラム

梅雨の今こそ気を付けて！

夏本番を前に湿気とともに気温もぐんぐん上昇する 6 月。体が熱さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は気温や湿気の高い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなってしまうために現れる症状のことです。

気温が高くなると体は汗をかくことによって体内の熱を逃がし、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかいてしまうと体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの初期症状が現れます。

また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内に水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓が作られやすい状態になると言われています。特に、高血圧などで動脈硬化が進行している方などは、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。日ごろから水分を上手に摂取する習慣を持ち脱水を防ぐことが大切です。

熱中症の始まりは水分不足、つまり脱水です。梅雨明け前後をピークとして時間や場所を選ばず、誰にでも起こりえます。暑さで水分が奪われやすいこれからの季節、特に意識してこまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

	月	火	水	木	金	土
午前	田中	新庄	田中	×	佐野	新庄
午後	新庄	新庄	×	×	休診	新庄

午前診察 9:00~12:00

午後診察 15:00~17:00

休診日：日曜・祭日

6/1 から外来担当医と午後の診察時間に変更になりました

ご連絡

保険証提示のお願い

毎月 1 回は、保険証の提示をお願い致します。

