

彦根中央 リハビリぽすと

平成30年 6月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

受付から

蛍

爽やかだった5月の気候も通り過ぎてしまいました。これからは暑い夏がやってきますね

夏の暑さが来る前に、少し憂鬱ではありますが、農作物や草花日には必要な雨・雨・雨！梅雨の季節です。今年の梅雨は例年と比べて、速いのか？長いのか？・・・さて、この時期の楽しみといえば・・・蛍でしょうか？子供のときに親戚の裏に流れる小川で観たホタルの乱舞は、大人になった今でも忘れることはできません。彦根の河もきれいなところがあるので今年一度探してみようと思います。蛍がよく飛ぶ時期は夕方の5時から9時頃で月が出ていなく風もない夜だそうです。皆さんも蛍狩りに出てみませんか？

健康コラム

高齢者の体力消耗に要注意！

6月になると、気温も急上昇する日も多く、体力のない高齢者は注意が必要です。

本格的な暑さではないので、油断しがちですが、この時期は真夏よりも高齢者の熱中症に注意していく必要があるのです。高齢者の場合、気が付いたときには、すでに脱水症状を起こしてしまうことがよくあるのです。梅雨の季節は、気温だけではなく、湿度も上昇します。体も暑さに慣れていないため、体温調節がうまくできなくなります。特に高齢者の場合、汗もじわじわと出ているので、汗をかいたと感じることも少ないので、塩分、水分補給を意識してすることも少ないのです。そのため、暑さを実感しづらく、気づくと脱水症状になってしまっているのです。

熱中症は、真夏の時期に注意が必要と思いがちですが、本当はこの6月がポイントなのです。

体温調整を工夫する、食事などに気をつけ、防衛体力をつけることが大切です。

暑さを感じなくても、湿度の高い日は部屋の空気を入れ替える、締め付けない衣服にするなどの工夫が大切です。節電のため、エアコンの使用を我慢される方も少なくありませんが、うまく利用することも重要です。

夏の脱水症状のサインは、「べた」「だる」「ふら」「いた」の4点です。

- ①皮膚が汗でべたべたする
- ②だるそうで、元気はないように見える
- ③めまいやたちくらみで少しふらふらしているように見える
- ④足がつる、頭痛がある

こんな症状は熱中症のサインです。

経口補水液などで水分と塩分の補給の必要があります。

高齢者の熱中症予防は、とにかく早めに対策をおこなうことが大切です。

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。



	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	松井

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30