

彦根中央 リハビリぽすと

令和元年7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

梅雨ばて？

梅雨バテとは梅雨の時期に起こる体の不調のことで、主な症状は頭痛、倦怠感、そして疲れ。ただし梅雨バテは医学用語ではなく、イメージがわきやすいため使用されている言葉です。

それらの症状の原因として、梅雨の時期は湿度も気温も高く、そのため汗はかくのだが、湿度が高いために汗が蒸発せず、熱を逃がせなくなった結果、身体に熱がこもってしまう。また一方で汗はかいているので体内の水はどんどんと外に出ていってしまうため、脱水症状になってしまうこともあります。

さらに梅雨の時期は副交感神経よりも交感神経が高ぶってしまうなど、そういった複数の要素から梅雨バテが起きるのではないかといいます。症状だけをみれば夏バテと似ているのですが、梅雨ならではの状況が引き起こしているとも言えるでしょう。たしかに梅雨の時期は夏ほど気温が高くないこともあり、またその天候的イメージから、水分補給や体温コントロールを意識しづらいですね。これからは夏バテだけではなく、梅雨バテも意識して、体温や水分補給などをしっかり心がけて、これらの季節を乗り切っていただきたいものです！

健康コラム

高血圧と夏

うだるような暑さの中で、汗をかきやすい夏。「夏は汗で塩分が失われがちだから」と塩分を摂りすぎていませんか。確かに、汗で身体の塩分は失われています。

しかし、1リットルの汗をかいたとしても、その塩分は5g程度で、私達が1日に摂取している12~15gの塩分には到底およびません。

つまり、汗による塩分不足は、実際にはありえない話なのです。そうはいつても、身体は少し汗をかいただけで「塩分が足りなくなる！」と判断して塩分をほしがります。そんな影響もあって、夏場には、つつい塩分を摂りすぎてしまうのです。さらに、近年どんどん熱くなっている夏の気温ですから、熱中症や脱水症状にも注意が必要です。とくに、高血圧の方は水分不足で血液が濃くなると、血管内で血液が詰まりやすくなるため、心筋梗塞などの病気を引き起こす可能性が、健康な人よりもずっと高くなります。

夏場には、マメに水分補給をする事が重要です。そして、冷房の効きすぎた室内と、溶けるような熱さの野外の温度差は、血管の収縮にもダメージを与えます。極端な温度変化は、血圧を急激にあげてしまうので、室内でも上着を羽織るなど、身体の温度調節にも気をつけてください。

診察医のご案内

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

午前診察 9:00~12:00 休診日：日曜・木曜・祭日

午後診察 4:30~6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

毎月一度は、保険証を提出して頂き、確認をお願いします。7月は健康保険証の切り換え時期でもありますので、特にお願いします。

