



# 診療所だより

No2 霞コンビナート診療所

～6月4日から6月10日までの一週間を「歯の衛生週間」～

虫歯予防デーや歯とお口の衛生週間は今の習慣を見直すチャンスです。



## ☆6月熱中症状『隠れ熱中症』☆

じわじわ汗をかくため喉の渇きなどの症状が出にくくなり、体内の水分の不足に気づきにくい『**隠れ熱中症**』に注意が必要です。隠れ熱中症になると、水分不足から血液が濃縮し、**脳梗塞**になりやすくなります。

喉が渇いてから飲むのではなく、**喉が渇く前に水分補給をしましょう。**



## 梅雨は体調を崩しやすい季節です

その理由は・・・

### ■気温の寒暖差が激しい

梅雨の影響で雨が降れば、夏に近い時期でも肌寒さを感じることも多く気温の差が日ごとに激しくなり、結果として体調を崩しやすくなります。



### ■低気圧や雨でだるさを感じる

気圧や天候の関係でも気だるさを感じることも増えます。低気圧の影響で頭痛が激しくなったり、仕事に集中できなくなったりするなど「風邪をひいているわけではないのになぜかだるい」という状態になることは多くなりがちです。



## ～梅雨の季節の健康管理のポイント～

### ■食事

梅雨の季節は、だるさや風邪の影響などで食欲不振などの不調に陥ることも増えます。そのため食事は、胃腸の機能をしっかり整えてくれるものを多く摂取していきましょう。米、イモ類、キノコ類、ニンジン、トウモロコシ、かぼちゃ、鶏肉などの食材を積極的に摂るのが効果的です。



### ■運動

梅雨の季節は、雨が多いからこそ出不精になりがちです。そうすると、気づかないうちに運動不足が重なり、体の代謝を下げたり便秘になりやすくなったりするなどの不調につながります。梅雨の時期でも、できる限り適度な運動を毎日継続するのがおすすめです。

### ■睡眠

しっかりと健康管理をし、睡眠をしっかりとすることも大切です。ストレスはためすぎないように注意し、毎晩良質な睡眠をとることを心がけていきましょう。また、規則正しい生活を心がけるとともに、睡眠の質を上げていくことも意識することが必要です。

