

6 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

梅雨も楽しく過ごしましょう！



編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

さわやかな初夏の陽気から一転、湿気のうっとうしい梅雨がやってきました。湿度が高いとなんだか疲れやすくなりますよね。良くなったと思っていた体の不調がぶり返す方もいらっしゃると思います。体のメンテナンスを怠らないようにしましょう。

今月の健康：梅雨も熱中症対策

◆梅雨の熱中症の実態

毎年夏になると、「熱中症の症状で〇人が搬送され…」というニュースを耳にしますね。年間で、熱中症による搬送者が最も多いのは、真夏の 40 度近い気温の日ですが、次いで多いのは、梅雨の間や梅雨明け直後の晴天の日だそうです。熱中症は、汗をかくことにより、体の水分や塩分が急激に失われることによって発症します。消防庁などがこまめな水分補給・塩分補給を呼びかけるのはそのためです。ではなぜ、梅雨の時期にも真夏と同程度、またはそれ以上の熱中症発症者が出るのでしょうか？

人間の体は、外気温に関係なく 36 度前後の体温を保っています。これは自律神経のおかげなのですが、この自律神経のはたらきも常に万全ではなく、急に暑くなったり寒くなったりすると、すぐに適応できなくなることがあるのです。そのため、夏本番はすでに暑さになっていますが、本格的に暑くなる前の梅雨の時期に、急に気温が上がると、体が適応できなくなるのです。まだまだ 6 月だから熱中症なんて…と油断するのは危険。急に暑くなったり、湿度で体内に熱がこもったりすることがありますので、充分注意しましょう。

◆体を慣らしておきましょう

近年熱中症が多発している原因のひとつに、「都市化」によって私たちの体が暑さに順応しにくくなっていることが挙げられます。

暑い日でも冷房が効いた部屋で一日中過ごしたり、普段から体を動かす習慣が少なかったりすると、汗腺の働きが低下し、うまく汗をかけなくなります。梅雨入りの頃から、うまく汗をかけるよう体を慣らしておきましょう。

まず、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やしておきましょう。汗で水分が出れば、血液が濃くなりますので、水分は「早め」に「こまめ」に補給しましょう。発汗がスムーズだと、突然の気温の上昇にも対応しやすいので、熱中症にもかかりにくくなります。

また、温度の変化は感じやすいのに対し、湿度の変化は気付にくいことがあります。部屋に湿度計を設置し、定期的に湿度をチェックするといいでしょう。



☆ この時期、梅干は欠かせない！

この時期には本当に梅干が活躍します。梅雨時期には食中毒も多発しますが、それは湿気が多くて菌が繁殖しやすいだけでなく、湿度と気温の上昇により胃酸の分泌が抑えられ、胃酸の殺菌効果が弱まることも原因なのです。梅干は、胃酸の分泌を促すだけでなく、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑えます。つまり食べ物が腐るのを遅らせる効果があり、湿気の多い季節にはうってつけの食材です。お弁当はもちろん、毎日の食事の際にも梅干を一個つまんで、元気に梅雨を乗り切りましょう。



◆◆◆ 休診日のお知らせ ◆◆◆

江ノ島整形外科・外科
6/7(土) 休診

湘南ライフ内科クリニック
6/14(土) 休診

のなかこどもクリニック
6/6(金) PM17:00 まで
6/14(土) AM 休診 PM 通常通り