

7 江ノ島メディカルモールニュース

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

熱帯夜の過ごし方

なかなか梅雨が明けないので、はっきりしないお天気の日が続いていますね。降りそうで降らない雨のせいで予定も立てづらく、気分もはっきりしなかったり…

そんな時はアロマオイルを活用してみてもはどうでしょうか？好きな香りで心を癒したり、また、湿気の多い時期に気になるカビへの効果も期待できます。

梅雨明けまでもう少し。香りをプラスしてこの時期を乗り切りましょう！！

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



今月の健康ニュース

◎ 冷やしすぎ、暑すぎは禁物！

だんだんと夜も気温が下がらず、「熱帯夜」が増える時期になってきました。辞書的に言えば、熱帯夜は「25℃以上の夜」のことを指します。しかし湿気や生暖かい風などから、実際の気温以上の体感温度を感じさせるのが日本の夏。暑くてなかなか寝付けないという経験をお持ちの方も多いことでしょう。

この熱帯夜、一歩間違えれば睡眠不足以外の体の不調、病気を招きかねません。例えば代表的なもので言うと「熱中症」。実はこの 25℃という気温は熱中症のリスクが発生する気温でもあるのです。できるだけ不快な状態のまま寝ることは避けるようにしたいですね。

とは言え、間雲にクーラーをつけっぱなしにしたり扇風機の風にあたったまま寝たりして、体を冷やすのも考えもの。程よい対策が重要なのですが、どのような方法があるのでしょうか？

◎ 熱帯夜の上手な過ごし方

明日からでも取り入れやすい対処法の一つが、「寝室の隣の部屋のクーラーをつける」ことです。直接的に冷房の風を浴びることがないので、体を冷やしすぎることなく涼しさを得ることができます。マンションなどの集合住宅であれば、リビングのクーラーをつけたままにして全てのドアを開けておくだけで OK。びっくりするぐらい快適に眠れますよ。

また、就寝時はどのような格好をしていますか？中には暑いからとあまり衣服を身に付けずに寝る人もいますが、実はその方が適切に体を冷やすことができなくなります。寝間着やパジャマを着て寝るようにしましょう。暑くてどうしようもない！という時は、寝具や寝間着の素材を見直してみてください。吸水性や吸湿性に優れている麻、コットン、シルクなどがおすすめです。そして起きた後は、ちゃんと水分補給を忘れずにしてください。寝ている間は意外と汗をかいているものですよ。

お知らせ

江ノ島整形外科より

静脈瘤外来日のお知らせ

7月8日(土)

8月19日(土)

薄着になると気になってしまうのが足のポコポコしたこぶ。ぜひ一度ご相談下さい。

レーザー治療も行っております！！

湘南ライフ内科クリニックより

* 第2水曜日は糖尿病外来はありません。午後は**休診**です。

* 内視鏡検査を行っています。胃や大腸の癌やポリープの早期発見にたいへん有効です。定期的に検査を受けましょう。

のなかこどもクリニックより

休診のお知らせ

7月1日(土)午後

8日(土)午前・午後

15日(土)午後

22日(土)午後

29日(土)午後