

敬愛クリニックたより

平成28年6月

いよいよ梅雨入りしました。今月は梅雨の時期を乗り切るための健康管理について取り上げます。

梅雨の季節の健康管理のポイント

4月から気温が上がり始め、やっと暑さに慣れ始めた時に梅雨が始まります。梅雨は気温差が激しく体の調整が追いつかずに体調が悪くなってしまいます。

梅雨の時期に起こりやすい体調変化

気分の憂鬱さ、体のだるさ、疲れ、風邪を引きやすい、頭痛、カビ・ダニの発生増加(アレルギーの悪化)

梅雨の健康管理のポイント

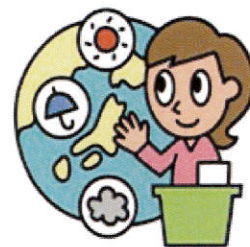
① 天気・天候に合わせた調節を！

天気予報チェックは欠かせません。雨が降る・降らないだけでなく、気温の確認もして最高・最低気温も把握しましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪を引きやすくなります。寒くなりそうでしたら、上着を持って出かけるなど、衣類で調整しましょう。



② 生活リズムを整えましょう！

良質な睡眠は疲労を回復し、気分の沈みを改善させ、生活リズムを整えます。毎朝の起床時間を一定にして起きたら曇りの日でもカーテンを開け、日光を浴びましょう。この日光の刺激により体内時計が整います。



③ 積極的に体を動かしましょう！

晴れた日にはなるべく外へ出かけましょう。少し散歩するだけでも違います。

④ カビ・ダニによるアレルギー対策を十分に！

梅雨時期にはダニ・カビの繁殖でアレルギーにも悪影響です。気圧や温度差で喘息も起こりやすくなり、ダニによっても悪化します。こまめな掃除と除湿、晴れた日には家の換気を必ず行いましょう。

今月の花

横浜イングリッシュガーデンの薔薇です。薔薇から引き継ぐように今後はアジサイが見頃を迎えます。薔薇の残り少ない時期を楽しみたいです。



今月のペット

ベルちゃん(左)とシャドウ(右)です。二匹とも15歳の高齢犬で、仲良く病院通いしています。人間の年齢に換算すると80歳以上！病気はあるけど元気に生活しています。

