

皐月だより



今年の梅雨入り5月16日頃 例年に比べて21日ほど早いそうです。曇りや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。夏の暑い時期の熱中症は勿論ですが、この湿度が高くなるジメジメの梅雨の時期もまた、熱中症に注意が必要なんです。

人は運動などで体を動かしたりすると、体内で熱が作られ体温が上昇します。この熱が体の表面から空气中に熱を逃したり汗をかくことで体温調整をしています。汗をかくて蒸発するとき、気化熱が体の熱を奪い体温を下げる調整を行います。

では、この梅雨で湿度が高い時期、体には一体どのようなことがおこるでしょうか？

それは、湿度が高く洗濯物が乾きにくいのと同じように、汗が蒸発しにくくなります。つまり気化熱の放散が出来ないので、体内の熱を外に逃すことができなくなるので体に熱がこもってしまうのです。

熱がこもり体温が上昇すると、熱中症の危険が高まります。衣類の工夫で暑さ調整をしたり、喉の渴きを感じる前のこまめな水分補給、室内温度湿度の調整が重要です。梅雨のこの時期からしっかりと熱中症対策をおこない、梅雨を乗り切りましょう。

コロナウイルスワクチン接種

医療従事者の先行接種に続きの65歳以上の高齢者への集団接種が始まりました。クーポンが届き、予約を行うまでの過程、電話がなかなかつながらない、インターネットの予約ができないなど、大変な思いをされた方も多いのではないのでしょうか。

ようやくワクチン接種が出来るということで安心された方、副作用を心配される方、色んな思いがあたりだと思えます。

集団接種会場は区役所や小学校などで行われますが、玲生会では院長任隆光医師やフローレンスの看護師も接種会場に交代で従事していますので、顔見知りの方何人かいらっしゃいました。

私も初めての集団経験接種を経験し、顔見知りの方にお会いできて何かホッとするような気持ちになりました。そんな中、接種会場において、私が受けた中で一番多かった質問。

【今日はお風呂に入ってもいいですか？】結論から言いますと【普通に入って頂いていいです】ただ摂取部位は強く擦らないように。この質問を聞いてみると、お風呂は生活に欠かせない日本の文化を感じました。また、副作用を心配される方も多くいらっしゃいました。ワクチン接種後に健康に異常がある時、ワクチン接種を受けた医療機関・かかりつけ医に相談してください。またワクチン接種に関する問い合わせ先では愛知県のホームページに掲載されています。そちらも左記に添付します。

ワクチン接種の効果や副反応などに関する問い合わせ 愛知県新型コロナウイルス感染症健康相談窓口

【平日、土曜日、日曜日、祝日】午前9時から午後5時30分迄

電話：052-954-6272

夜間・休日専用窓口

【平日】午後5時30分から翌午前9時まで

【土曜日、日曜日、祝日】24時間体制

電話：052-526-5887