



### 文月たより

今年梅雨入りも遅く暑い日が続いています。冷房を入れるはまだ早い！と思っ方もいらつしやるかもしれませんが、いつのまにか室温は上がっています。適宜冷房を使用して熱中症にならないよう気を付けていただきたいと思ひます。しかし…【冷房苦手】【自然の風がいい】冷房をつけるとだるくなる【】という声がよく聞かれます。ではなぜ冷房をつけるとだるさが出るのか？？？俗にいう冷房病(クーラー病)は自律神経が乱れた状態を指します。屋内外の気温差が大きくなると自律神経が崩れ血行障害(腰痛・肩こり)やだるさ。延いては頭痛、食欲不振、不眠などを引き起こします。では【冷房をつけなければいい】と思つてしまひますが、最近の夏は暑すぎる！昨年の熱中症による救急搬送数は9万人を超えています！冷房病を予防しながら上手に冷房を使用していただくポイントをまとめてみました。是非お試しください、暑い夏を乗り切りましょう！

### 冷房の設定

#### 温度や湿度

外気温との差を少なくすることが大切です。室温は外気から3~4℃低く設定するか、至適温度といわれる25~28℃に設定していただくのもよいかもしれません。ムシムシする時(湿度が高い時)は除湿機能を使用し室内の湿度を下げてくださいとよいでしょう。

#### 風向き

直接風に当たるのはやめましよう。暑い時は気持ちよく感じますが返つて体温が下がりますたり、急激な温度変化が体に負担をかけてしまひます。

#### 食事

温かい物をお召し上がりください。冷たい部屋で冷たい食事をとる(アイスやそうめん)と消化器官がさらに冷え活動が低下します。胃もたれや食欲不振につながりますので胃腸は冷やさないうちにお気を付けください

#### 衣服運動

調整できるものにしましよう。また、汗をかいた服は徐々に冷たくなり体温を奪ひます。また冷気は足元にたまりやすいため足元が冷たくなり循環が悪くなつてしまひます。靴下を着用したり時折立ち上がったたり、その場で踵を上げたり足首の運動をしていただくとういです。

### 案内



医療法人玲生会ではInstagram(通称インスタ)を開設してまひます。クリニックの情報や日々の取り組みなどなど情報発信してまひます。皆さんお気軽に楽しんでいただくと嬉しく思ひます。皆さまのフォローお待ちしてまひます！



### 事業継続計画(BCP)

BCP 既に聞いたことがある方、ご存じの方もおられると思ひます。これは、防災対策(災害による被害を最小限にとどめて復旧を図る対策)の他、事業に影響を及ぼすあらゆる事象の損害を最小限にとどめ、その対策を講じ、事業を継続させるための計画の事。このようなことを願ひますが、万が一への備え、対策は大切です。玲生会全体で想定しうる対策対応中(電気ガス水道など確認してまひます)



### 少しの工夫でしっかり減塩(心不全療養指導)

【減塩について】皆さま何かしら減塩の工夫をしてまひる方も多くみられ、塩分を取り過ぎないことが体に優しい事だと定着しつつあるのだと感じてまひます。さて、暑くなるこの時期に食べやすいものと言えれば麺類！今日は乾麺の塩分量を減らす方法についてのお話。

乾麺そのものは塩分量が多い食品です。しかし、たつぷりのお湯で茹でると塩分量は約7~8割に減らすことが可能です。

そして茹でた後に「しっかりと流水で洗つ」ことが塩分量を減らすコツ。下記の表をみると一目瞭然です。

少しの工夫でしっかりと

減塩試してみてください。

※種類によって塩分量には違いがまひます

※パスタはゆでる際に加塩しなければOグラム

乾麺 茹で麺塩分量

