

葉月たより【夏バテにご用心】

今年も暑い日が続きますね
皆さん夏バテになっていませんか？

一この数年酷暑が続いております。今年はこのくらい暑くなる
のでしょうか。夏バテは自律神経の働きが落ちることで起
ります。

昨日【冷房の使い方】というコラムにも書きましたが、夏バテは

- ① 冷房の入った室内と外気温の温度差
- ② 高温多湿
- ③ 脱水などが原因で起こります

【ファンポイントアドバイス】

★冷房

マイナス5度以内(マイナス3度〜マイナス4度)または、28度
前後(25〜28度くらい)に設定し扇風機等も同時に利用して
ください。扇風機の風は直接体に当てるのではなく室内の空気
を回すように使用してください。また湿度管理も重要です！



湿度が高い時は、除湿器や冷房の除湿機能を使用する。乾いた
タオル類を室内に干すなどして湿度を下げてください。

★食事・水分

一じめに水分を摂りましょう。適宜経口補水液等をご利用く
ださい。また、食欲不振に陥るとバランスの良い食事をとるの
が難しくなってしまいます。薬局やスーパーでも色々な種類の
栄養補助食品が売られるようになりました。適度に活用してい
ただき偏った食事にならないよう心がけてください。

◎食事が摂れない、水分が摂れない場合↓早めに医師へ相談し
ましょう！

★なぜ湿度管理が必要なの？

皮膚表面に水分が付着することで汗などが蒸発できない状況
に陥ります。その結果暑さや不快感、怠さを感じてしまいます。
湿度を調整することで冷房の設定を1〜2度上げることができ
るので節電にもつながります。湿度は50〜60%を目標に調
整してみてください。

夏季休診のおしらせ



にん内科外来

8月11日(日)〜8月18日(日)

在宅医療部ハートケア

8月10日(土)〜8月18日(日)

訪問看護ステーションフローレンス 通常営業

(※8月12日(月)は祝日のためお休み)

右記の通りお休みとさせていただきます。

皆さまに大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ください
ようよろしくお願いいたします。尚ハートケア、フローレンスは24
時間体制で対応しております(※ご契約者様が対象です)

夏にぴったりの靴下は？



梅雨も明け、夏到来。ちよつと外に出ただけでダラダラと汗が流れる季
節になりました。本当に暑いです。

さて、そんな暑い夏、汗をかくのは足も同じです。

そこで今日は夏の靴下選びについてお話します。

夏用の靴下を選定するにはコットン・麻・シルクといった天然素材が良い
と言われています。天然素材は合成繊維に比べて、吸湿や吸水性に優れ
ているので、蒸れたりいやなニオイが発生しにくいという長所がありま
す。

足元が蒸れて汗をかいたままでは、残った汗が空気に触れて冷えてしま
います。温めるつもりで靴下が帰って冷えに繋がってしまつこともあり
ます。また蒸れは細菌の繁殖原因にもつながってしまいます。

少し気にして靴下選びをさせていただくと、夏でも快適に過ごしていただ
けると思います。