あらふいふ通信

2025.6.5
VOL.112

梅雨入りのニュースが気になる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。
今回は、この時期から注意が必要な「熱中症」のご紹介をいたします。

梅雨時期から熱中症にはご注意

熱中症は、真夏の気温が高い時期にかかるものと思っていませんか？
確かにピークは7～8月ですが、実は発生件数が増え始めるのは5～6月頃なのだそうです。
汗をかくことにまだ身体が慣れていない時に、急に気温が高くなると、発汗機能が上手く働かず、熱中症リスクが高まってしまうのです。
湿度が高い時期は、汗をかいても汗が蒸発しにくくなり、身体の余分な熱が逃がせずにこもりやすくなってしまうので、気温がそれほど高くなくても注意が必要です。
こまめな水分補給、冷房の利用、衣類を綿や麻など通気性のよい素材にする等工夫をして、熱中症にならないよう気を付けましょう。

今気になっている事教えて！

看護師　神岡

みなさんは栄養補助食品と聞いてどんなイメージですか？
「甘そう」「美味しくない」「ザラザラしてそう」と、良い印象がない方もいるのではないでしょうか？
私は運動嫌いの健康オタクです！
いろいろな栄養補助食品を試してみましたが、意外と美味しいんですよ。母にはコーヒーミルク味の飲み物、フルーツ味のゼリーを摂ってもらっています。
私はお肌のためにコラーゲンがたくさん入ったフルーツジュース、ココア味のプロテイン、筋肉痛にはアミノ酸、こむら返りにはタウリンなど、色々使い分けて飲んでいます。そのせいか、冬の時期も皮膚の乾燥もなくしっとり過ごせた気がします。

食事で栄養を摂れれば一番ですが、バランスよく栄養素を摂るのは大変なので頼っています。皮膚や栄養に不安がある方は是非ご相談ください。

領収証の再発行はいたしておりません。
やむを得ない理由で、再発行をご希望の場合は1枚につき100円(税別)徴収させていただききますので、大切に保管お願いいたします。

大慶堂訪問看護ステーション
TEL　048-577-3671

TAIKEIDO
SINCE 1913