



## 「夏バテにご注意！」

6月になりました。気温も高くなってきて、昼は25℃まで上がったりする日も増えてきましたね。夏が近づいてきました。日本の夏は気温だけでなく湿度も高いので、体温調節が難しく体に負担がかかります。夏バテの兆候としてはめまい、立ちくらみ、疲労感、倦怠感、のぼせ、イライラ、動悸、食欲不振、胃腸の調子が悪い・・・などさまざまな症状が現れます。外は暑く室内はエアコンで冷えていることが多いので、気温の変化に対応するのが大変で、自律神経が乱れてしまいます。夏バテの予防のために、エアコンの温度をマメに調節して、冷えすぎないようにしましょう。暑い日には体を冷やす作用のある野菜や果物（キュウリ、ナス、トマト、スイカ、パイナップルなど）を食べることもおすすめです。汗でミネラルも流れ出てしまうので、塩分はもちろん鉄分やカリウムの補給も大切です。また、暑さで寝苦しい夜が待っていますので、寝室の環境を整え、健やかな睡眠を取れるように今から準備をしておきましょう。



## オギジビ 豆知識



5月に3人の新メンバーがオギジビに仲間入りしてくれました。オギジビをますます良いクリニックにするために、現在研修中です。2年目を迎え、ますますパワーアップしているオギジビです。新型コロナウイルスの蔓延がひと段落したら、患者さん向けのイベントも次々とやっていきたいと思えます。いつになるかはわかりませんが、準備はしておきます。その日を楽しみに、がんばりたいと思えます。

## オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。