



「猛暑がやってきた」

7月に入り、いきなり暑いですね。夏バテの季節です。夏バテとは、気温の変化により自律神経のバランスが乱れ、疲労感、食欲不振、下痢・便秘、頭痛などが続いて、体調が戻らなかつたり元気がでなくなるものです。暑くて汗をかくので、ほかの季節よりも多めに水分摂取をしないと、頭痛やめまいなどの脱水症状が出現します。夏バテの予防には、睡眠時間をしっかり確保すること、涼しい時間に軽い運動をすること、冷たい飲み物を飲み過ぎないこと、たんぱく質や野菜をしっかりと摂ることなどがあげられます。ビタミンB1が含まれる豚肉、うなぎ、レバーなどを食べるのがおすすめです。また、食欲が落ちる季節なので、ショウガや大葉などの香味野菜を取り入れて食事を工夫したり、カレーなど香辛料を効かせた料理は食欲増進してくれるのでおすすめです。楽しい夏ですが、自分の体調をじっくり観察し、不調があれば無理せずに回復に努めましょう。夏バ



テに負けないために「水分」「睡眠」「食事」を大切にしましょう。高齢の方は夏バテをきっかけに持病の悪化を招くことがありますので、特に注意してくださいね。

オギジビ豆知識



おぎはら耳鼻咽喉科は、夏期休暇のため**8/12(土)を休診**いたします。
8/10(木・定休日) 8/11(金・山の日) 8/12(土・臨時休診) 8/13(日・定休日)の4連休となりますのでご確認をお願いします。8/14からは通常診療を行います。

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。