



「梅雨の体調不良にご用心」

6月になりました。スギヒノキによる花粉症シーズンが終了し、ほっとしている方も多いでしょう。一方、今の時期から体調が悪くなりやすいという方もいらっしゃいます。梅雨時期にはどんな症状が出やすくなるか、ご存じですか？

まずは、イネ科の植物アレルギーによるアレルギー性鼻炎です。代表的なイネ科の植物にはカモガヤ、オオアワガエリがあります。身近に生えている雑草ですので、みなさんも見たことがあると思います。ヒノキの時期が終わっても鼻炎症状が続く場合は、これらの花粉が原因かもしれません。ほかに、梅雨時期は湿度が高くなり、カビやダニのアレルギーがある方は、症状が悪化しやすい季節です。

また、「気象病」と呼ばれる、気圧や気温、湿度の変化によって体調不良になりやすい時期でもあります。気候の変化によって血管収縮や拡張、自律神経の乱れなどが引き起こされ、頭痛、めまい、耳鳴、喘息の悪化などが起こります。とくに頭痛持ちの方は、頭痛が悪化しやすい季節です。

梅雨時期の体調悪化を予防するためには、規則正しい生活や食事の工夫、適度な運動、ストレスをためない、などが挙げられます。とくに、身体が冷えると症状が出やすくなるので、比較的寒い日には羽織り物を着たり、温かい飲み物を飲むようにしましょう。梅雨時期の体調不良に負けず、なるべく健康な毎日を過ごすために、自分の身体の状態をしっかりと見極めて、無理をしないようにしてくださいね。

オギジビ豆知識

今年度はこちらのコーナーで院内に展示している絵画作品について解説していきます



「プラハの夜」作：桜井敬史

伝統的な日本画の手法である、和紙に岩絵の具や金箔を用いて作画するというスタイルで、プラハの幻想的な夜の情景を描いています。満月の光を受け、静かに輝く黄金の川がまぶしいくらいです。青の岩絵の具と金箔が美しい対比を生み、建物のオレンジ色の屋根がアクセントとして効いていますね。いつの日か、旅先でこんな光景を見てみたいと思います。ヨーロッパの夜の光景は、作者の代表作のひとつです。

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。