



「猛暑緊急事態宣言！」

6月から暑い日々が続いておりますが、皆様の体調はいかがでしょう。梅雨らしい梅雨にはならないまま、本格的な夏に突入しようとしています。この夏は猛暑が続きそうです。昼間暑いだけでなく、夜になっても暑さが続くため、健康への悪影響が懸念されます。



暑さによる最初の問題は、脱水症状です。だんだんと暑さに慣れてきていても、思いの外、汗をかいています。のどが渴いたと感じるより前に、こまめに多めに水分摂取をしてください。その際、ジュースや甘いものは糖尿病や虫歯のリスク要因になりますので、避けるようにしてください。カフェインが入っているお茶やコーヒーも、せっかく補給した水分が利尿作用により出て行ってしまいますので、水や麦茶など、カフェインの入っていない飲み物を選ぶとよいでしょう。また、高温多湿の状態では体温調節がうまくいかなくなると、熱中症になってしまいます。めまい、立ちくらみから始まり、頭痛、吐き気などの症状が出現します。その際には、速やかに涼しい場所へ移動し、少しずつ水分を摂ってください。

暑い夜は寝苦しく、睡眠不足から夏バテが加速します。寝るときの環境をなるべく整えることも重要です。涼さを感じるパジャマや寝具、エアコンや除湿器なども適宜活用してください。食欲がなくても炭水化物ばかりの偏った食事にならないように、気をつけましょう。暑さには勝てません。健康を守る行動をしてくださいね。

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



「羽衣」作：小林範之

細い細い筆で描かれた2匹のクラゲが、空中に浮かんでいます。ここは海の中なのか、それとも宇宙空間なのか。自由に舞うその姿は、まるで羽衣を着ているようです。小林範之氏は1986年生まれの新進気鋭の日本画家です。独特の細い線で描く透明感のある画風で、人気を集めています。細い線描を重ねることで、対象物の質感や躍動感、生命感までもここまで表現できる人は、小林氏のほかにはいないと思います。丁寧に描かれた線の一本一本を、ぜひ、ご覧ください。

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。