

「熱中症にご注意！」

6月になりました。5月中旬から暑い日が続き、すでにエアコンを使用している家庭もあると思います。オギジビでは、5月中は省エネのためにエアコンを使用しないでおこうと思っていましたが、室温が28℃を超えるようになってあまりにも暑いので、エアコンをつけ始めました。暑いと集中力が下がってしまうし、イライラしますよね。これから梅雨が来ますが、高温多湿になると6月でも熱中症のリスクが上がります。室温28℃以上、湿度60%以上だと熱中症になりやすいということがわかっていますので、我慢せず適切にエアコンを使用しましょう。また、扇風機やサーキュレーターを併用し、空気を循環させることで、エアコンの稼働効率が良くなります。

高温多湿だと、知らず知らずのうちに汗をかいてしまい、脱水になりやすいです。のどが渴いたと自覚する前に水分や塩分補給をしましょう。また、日差しがかなり強くなっていますので、晴れた日に外出する場合は帽子や日傘を忘れずにお持ちください。めまい、立ち眩み、多量の発汗を感じたら、熱中症の初期のサインです。無理せず涼しいところで休むようにして、ゆっくり水分補給をしてください。暑い夏の前に、今の季節から気を付けましょう。



オギジビ豆知識



日差しが気になる季節です。おぎはら耳鼻咽喉科ではビタミンCのサプリメントを販売しています。毎日1~2gのビタミンCを継続して摂取することで、シミやくすみの予防になります。また、暑さで疲れやすく免疫が低下しがちな時期ですので、風邪予防にもビタミンCの摂取がおすすめです。すでに風邪をひいてしまった場合も、ビタミンCの出番です。白血球の働きを助け、抗酸化作用が強いので、毎日飲むのが大変な方でも、風邪をひいたときにはビタミンCを積極的に摂取してみてください。

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。