

広報 6月号

さくら前線

梅雨を元気に過ごすために
「梅雨と健康の関係」

こんにちは。

6月に入り、いよいよ梅雨の季節がやってきました。雨の日が続く、じめじめとした湿気や気温の変化によって、体調を崩しやすくなる時期でもあります。

今回は、梅雨の時期に起こりやすい体の不調と、その対策についてご紹介いたします。

● 梅雨に体調を崩しやすい理由

梅雨の時期は、気圧や気温、湿度が大きく変化します。

この環境の変化によって自律神経のバランスが乱れやすくなり、次のような症状が現れることがあります。

頭痛・めまい・だるさ・疲労感・肩こり・関節の痛み・食欲不振
気分の落ち込み

特に高齢者の方や持病をお持ちの方は、体調管理に注意が必要です。

● 意外と多い「梅雨の脱水症」

梅雨は雨が多く気温もそれほど高くないため、水分補給がおろそかになりがちです。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、知らないうちに体内の水分が失われています。のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。

特に高齢者の方は脱水症状に気付きにくいので、意識して水分を摂ることが大切です。続けると体調不良につながるため、早めのケアが大切です。

★ 適度な運動で気分転換

雨の日が続くと外出する機会が減り、運動不足になりがちです。

運動不足は血行不良や筋力低下だけでなく、気分の落ち込みにもつながります。

室内でできるストレッチやラジオ体操、軽い筋力トレーニングなどを取り入れ、体を動かす習慣を続けましょう。



● 質の良い睡眠を心掛けましょう

湿度が高いと寝苦しさを感じ、睡眠の質が低下しやすくなります。

- エアコンや除湿機を活用する
- 寝具を清潔に保つ
- 規則正しい生活を送る

これらを意識することで、快適な睡眠環境を整えることができます。



● バランスの良い食事も大切

疲労回復を助けるビタミンB群や、免疫力維持に役立つたんぱく質を意識して摂りましょう。

また、食欲が落ちやすい時期でもあるため、消化の良い食事を心掛けることも大切です。

☁️ まとめ

梅雨は体調を崩しやすい季節ですが、日頃の生活習慣を整えることで不調を予防することができます。

十分な睡眠、適度な運動、こまめな水分補給、バランスの良い食事を心掛け、じめじめした梅雨を元気に乗り切りましょう。

体調に不安を感じた際は、無理をせず早めに医療機関へ相談してくださいね。



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。入院患者さまの面会は、実施中です。詳しくはホームページもしくは医事課まで

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆ 面会のお知らせ ☆

面会時間は月曜日～土曜日の14時00分～16時00分までとし、1回の面会時間は10分程度でお願いいたします。予約制ではありませんが、1回につき2名までの面会とさせていただきます。

中之条花マルシェ開催

6月14日(日)中之条ガーデンズにて花マルシェが開催されます。お花にまつわる雑貨や食香バラメニューのフード出店、ワークショップもありますので、ぜひお出かけください！



診療案内 (6月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	休診
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	戸田 (群大)	熊谷 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	藤田 (群大)	(群大)
	午後※1						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで
休診日：土曜午後、および日曜・祝日 ※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 6月休日当番医：14日(外科)・28日(外科)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
 吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1
 TEL:0279-75-3011
 FAX:0279-75-3299
 URL:https://www.a-sakurahosp.com/