



# 山クワリ通信

2023年7月

Vol. 6

毎日蒸し暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。梅雨明けが待ち遠しく、すでに海水浴や花火大会の予定を立てている今日この頃です。  
今年の夏はコロナも明けて、久しぶりに予定が立てれそうですね♪



気温や湿度が高い日が続くと増えるのは夏バテや熱中症の患者さんです。

- ・**夏バテ**とは高温多湿の環境や脱水症状により疲れやすさ、食欲不振、気力の喪失などの症状が表れます。
- ・**熱中症**とは、日差しの強い日の激しい運動や暑さに慣れていない時期の体温上昇に伴い、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、頭痛、全身倦怠感、けいれんなどの様々な症状を起こします。

高齢の方は温度に対する感覚が鈍くなるため、「暑い」と感じにくくなっていたり、体内の水分量が減少していたり、喉の渇きを感じにくくなったりするので室内でもご自身が気づかぬ間に熱中症や脱水症状になっています。



## ◎熱中症予防のポイント◎

- ・喉が渇かなくてもこまめに水分補給をする(1日1.5Lくらい)
- ・室温が25~28度になるように設定する。
- ・エアコンや扇風機を使用する。
- ・部屋の風通しをよくする。
- ・日傘や帽子を使用して直射日光を避ける。

疲労感が取れない、夏バテを感じる方は当院ではにんにく注射が出来ます。



にんにく注射はビタミンB1を主成分としたビタミン類が配合された薬剤を静脈注射します。ビタミンB1は糖質からエネルギーを作り出し、疲労回復や肩こりの改善を促すだけでなく、アルコールを分解する働きもあることから二日酔いにも効果的です。いつでも出来ますので、お声掛けください😊💎

医療法人 山口内科クリニック