

# 加藤内科広報新聞 6月号

梅雨の時期になりました。  
ジメジメした日が続くと体調を崩しやすくなります。  
規則正しい生活習慣を心がけましょう。



## 国民健康保険について

今年の4月2日以降に70歳のお誕生日を迎えられる方から、窓口負担が2割負担に変更になります。(現役並み所得の方は3割負担)  
堺市から順番に郵送にて「国民健康保険高齢受給者証」が届きます。  
届きましたら、受付窓口までご提示をお願い致します。

「国民健康保険高齢受給者証」、及び「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限が7月31日までとなっています。  
新しい保険証が届きましたら、必ず受付窓口までご提示をお願い致します。

毎月1回保険証のご提示をお願いします

## 夏季休暇のお知らせ

8月13日(水)～19日(火)までお休みさせていただきます。

定期的を受診されている方は夏季休暇中にお薬がなくならないように受診して頂きますようお願い致します。  
お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。



## 《咳が止まらないのは「カビ」のせい?》

ジメジメした季節になると気になるのがカビです。  
実は近年、カビによる健康被害が問題となっています。  
カビから放出された胞子を吸いこむことで、さまざまなアレルギー症状を引き起こします。  
自分では夏風邪だと思っても「咳がなかなか治らない…」そんな人は、もしかしたら「カビ肺炎(夏型過敏性肺炎)」かも知れません。  
予防するにはまず、生活空間をきれいに保つことが必要です。  
エアコンのお掃除、部屋の湿度を50%前後に保つ(除湿機を利用すると良い)、水周りのカビを増やさない、浴室・洗濯機のお掃除や寝具を清潔に保つなど、環境を変えることで症状が良くなっていきます。  
「咳がなかなか治らない」という方は、一度かかりつけ医にご相談してみてもはいかがでしょうか?



# 梅雨の体調不良・・・ それは「梅雨バテ」かも？

梅雨に入ってジメジメした日が続きますね。ジメジメしていると気分も晴れないですね。気分が晴れないだけなら良いですが、実際に体調が悪くなっている方もいるのではないのでしょうか。ジメジメでの体調不良は、「梅雨バテ」かもしれません。

## 「梅雨バテ」って？

夏バテは聞いたことがあるけど「梅雨バテ」ってあまり聞いたことがありませんね。梅雨バテも夏バテと同じようなもので、自律神経のバランスの乱れから起こります。梅雨に入り湿度が上昇すると、汗が乾きにくく気化熱として熱が逃げなくなり、体に溜まった熱を放出し辛くなって、自律神経のバランスが崩れてしまい体調不良を引き起こします。



## 梅雨バテが続くと・・・

自律神経のバランスが崩れた状態が続くと危険です。症状は多様で、頭痛、めまい、食欲不振、疲労感、下痢、便秘、思考力の低下などが起こります。梅雨バテが治らないまま夏に突入してしまうと、ひき続き夏バテになってしまいます。また、梅雨バテの状態は、熱中症のリスクが高くなります。特に高齢の方は、熱中症で毎年多くの命を落とされているので、注意が必要です。

## 梅雨バテを予防しよう

梅雨バテにならないためには・・・しっかり発汗することが大切です。

※入浴・運動など汗をかく場合は水分補給をしてから行いましょう。



### 入浴

発汗にいいのは入浴です。

ぬるめのお湯(39度ぐらい)に10～15分ぐらい浸かってじんわりと汗をかきましょう。

夏の暑い時期はどうしてもシャワーだけになりがちですが入浴して発汗しましょう。

### 運動

運動も発汗にはいいです。

10分のウォーキングを1日5回、これを1週間ぐらい続けると発汗しやすくなります。

とはいうものの1日5回も続けるのは大変です。少しずつ出来る範囲で運動しましょう。

### 食事

出来るだけ毎日3食きちんと摂るようにしましょう。

たんぱく質を多く含んだものを食べると血液量が増え血液の循環が良くなります。

また、エネルギーを作ることに欠かせないビタミンも摂取しましょう。

### 睡眠

たっぷり睡眠時間をとって疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。

まだまだ梅雨は始まったばかりです。これからもジメジメした日が続きます。

その先には夏が待っています。

体調を崩さないように規則正しい生活習慣を心がけ、この先の夏も乗り越えていきましょう。

次回 7月20日発行予定

