

夏バテにご注意を

医療センターだより
内科 屋島 治光 ☎0242-73-2110



猛暑が続く高この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

熱中症対策でつい体を冷やしがちになり体調不良をきたすこともありがちですね。今回は夏バテについて考えてみたいと思います。

「夏バテ」は医学用語ではありませんが、暑さによる体の不調の総称です。倦怠感、食欲低下、めまい、頭痛などがよくある症状です。高い外気温の屋外と冷房の効いた建物・車内などを何度も移動するなどにより体温を調節する自律神経に大きな負担がかかることで生じると考えられます。重症化すると循環器・呼吸器・

消化器・脳神経疾患のみならず意欲低下や抑うつなど精神症状を伴うこともあります。

対策としては睡眠時間を確保すること、大きな気温差を移動する際は着衣を工夫し体を冷やしすぎないようにすること、軽い運動を日常的に行い自律神経のバランスを整えること、こまめに水分摂取し冷たい飲み物を飲みすぎないようにすること、食事の内容を偏らないようにするなどがあげられます。

運動に関しては、日中の猛暑の中では熱中症のリスクが高いため、朝夕気温が下がった時間帯や、ふれあいセンターなどの室温が調節されているところでの運動が推奨されます。

この夏を乗り切り、健やかな秋を迎えられますよう、体調の異変に気付いた場合は無理をせず、いつでもお気軽にご相談ください。

住民講演会のお知らせ

問 会津権利擁護・成年後見センター ☎0242-23-7258

○内容

①創作劇「秋の光のなかで～人生の秋を温かく照らす地域の光～」

認知症の進行や老いに直面する高齢夫婦の日常を、温かなユーモアと人情で描いたホームドラマ形式の演劇です。

②トークセッション「安心ライフのひけつ」

弁護士、終活アドバイザー、社会福祉士の3名で、人生の秋を安心して生活するための秘訣について語り合い、解説します。

【三島講演】

○日時 令和7年10月5日(日)13:30～15:30

○場所 三島町交流センター 山びこ

○定員 100名

○申込メ切 9月30日(火)

【会津若松講演】

○日時 令和7年10月22日(水)13:30～15:30

○場所 会津若松市文化センター

○定員 200名

○申込メ切 10月17日(金)

○申込・問い合わせ先

・会津権利擁護・成年後見センター ☎0242-23-7258

・町民課 保健福祉係 ☎0242-74-1215

二次元コードからもお申込みできます。

