

すぐに役立つくらしの健康情報

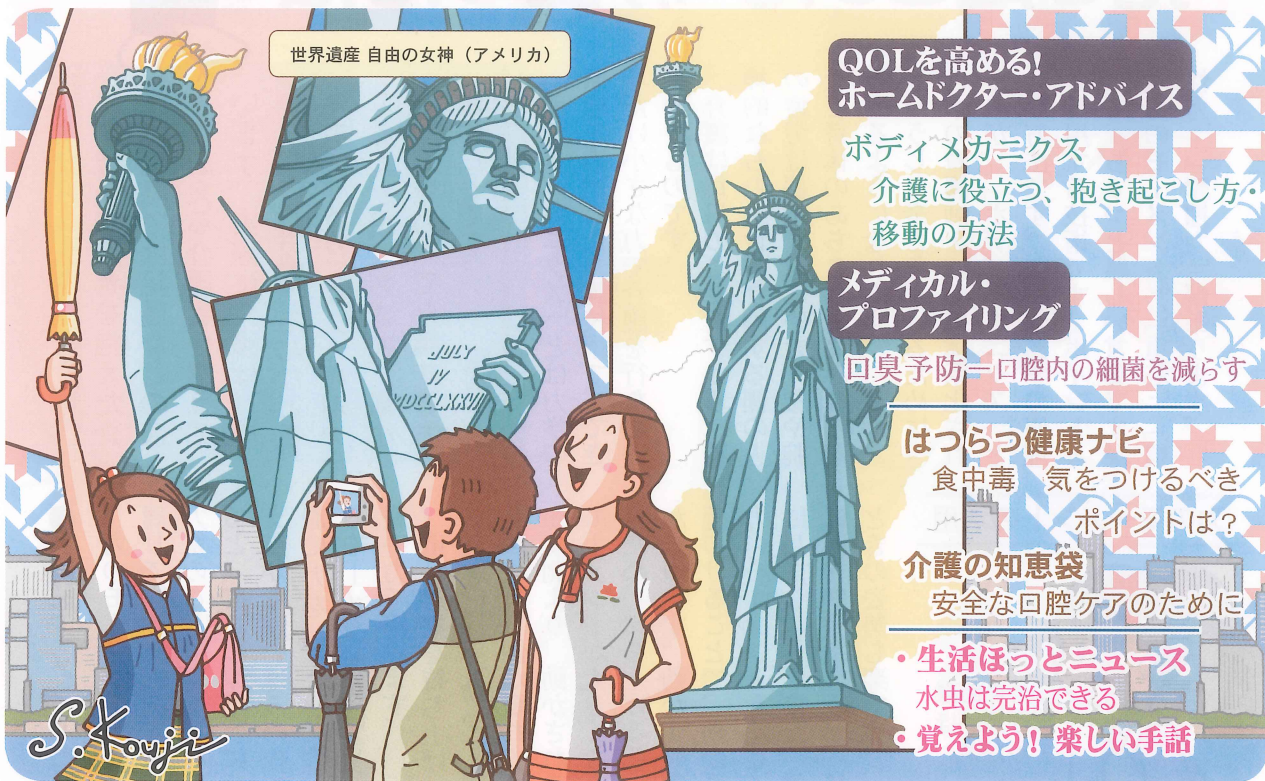
こんにちわ

2013年 6月号

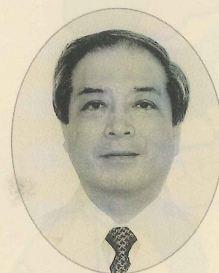
【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田正博
〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20
TEL. 0823 (25) 2600
http://www.hospital-maeda.jp/

■診療科目	内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科 血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
■診療時間	午前9時～12時30分 午後2時～6時
●休診日	木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



梅雨を乗り切る



梅雨の季節となりましたが皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

梅雨時は湿度が高

いだけでなく気温差や気圧の変化のため、だるさや疲労感、頭痛、めまい、不眠、食欲不振、血圧の変動など不調を訴える方が多くおられます。

この時期体調を維持するには普段より一層食事、睡眠、運動に気を配りましょう。

バランスのとれた食事を心掛け、朝食を欠かすことのないようしっかり食べることで体温が上昇し脳の働きが高まります。

また毎朝の起床時間を決め起床時には窓を開けて日光や外気を直接浴びることで、体内時計がリセットされ睡眠の質がよくなります。更に適度な運動で心地よい汗をかくことも疲れが早くとれ、体力維持に役立ちます。

梅雨のうつとうしい時期を乗り切って夏を迎えましょう。

平成25年6月

院長 医学博士 前田 正博