

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2014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

田植え終わりの祝い
となぶりのごちそう
熊本県地方

刺身
いさぎ
かわはぎ
べら
あじ
いか

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

パーキンソン病—
早期発見で進行を遅らせる!

メディカル・
プロファイリング

前立腺がん対策—
PSA検査

介護の知恵袋
相手の笑顔はわかる
—認知症の不思議

はつらつ健康ナビ
梅雨時のだるさを解消しよう

- ・生活ほっとニュース
前立腺肥大症
- ・スッキリ! 脳活用

湿邪



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。
梅雨時には高温

多湿だけでなく気温差が大きいことから身体のだるさや疲労感を感じます。

漢方ではこのような症状を「湿邪」(しつじゃ)といい、「余分な水分」が引き起こすとされ、2つの要因があります。

ひとつは梅雨の気候やじめじめとした湿気など体外の原因、もうひとつは体質や飲食の不摂生による体内の原因です。

この湿邪を身体から追い出すには適度な運動や入浴で汗をかくこと、クーラーで身体を冷やしすぎないこと、水分をとり過ぎないことなどです。また、旬の夏野菜には身体の余分な熱をとり、過剰な水分を尿に出す作用があるので多くとることをおすすめします。

サッカーのワールドカップがあり、観戦も楽しみですが、規則正しい生活で良質な睡眠をとり、朝食を欠かさず栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

平成26年6月

院長 医学博士 前田 正博