

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2018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



QOLを高める!
ホームドクターアドバイザー

胃腸の調子の整え方

介護の知恵袋

座ることの大切さ

はつらつ健康ナビ

レーシック

プロファイナル・フレックス
変形性股関節症

変形性股関節症

見逃さないで、この症状!

子供の症状 発熱・嘔吐・下痢

今日から、ストレス解消!

人間万事塞翁が馬

梅雨時期の健康管理



六月に入り、紫陽花が美しく咲いておられます。

梅雨になるこの時期は、色々な体調不良が起きやすくなります。またダニやカビの繁殖時期でもあります。注意が必要です。

気温や湿度の大きな変化で自律神経が乱れ、頭痛や腹痛、倦怠感などの症状が出たり、冷房などで冷えや肩こり、腰痛などを感じたり、風邪をひきやすくなったりします。また、湿度が高くなることで、体内の水分がいつもより排泄されにくくなり、体がむくむこともあります。

梅雨を健康に乗り切るために、疲労回復によいビタミンB1群を積極的に摂りましょう。ビタミンB1を多く含む代表的な食品には玄米や発芽米、全粒粉など胚芽つきのもの、豚肉、紅鮭などがあります。また適切な運動を習慣にすることや睡眠環境を整えることも重要です。睡眠時の室温は26度以下、湿度50～60%が理想とされています。

平成三十年六月

医学博士 前田 理沙