



## 梅雨がやっと明けました。



医師 田丸 大

少し遅めの梅雨が明け徐々に暑くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。梅雨の時期は雨が多かったですが、皆様の周りに天気が悪いと頭痛がしたり、古傷が痛んだりする方はいらっしゃいませんか。自分自身も頭痛持ちで気圧が下がると頭が痛くなってきます。この梅雨の時期は3日に1回ぐらいは頭が痛くなっていたような気がします。ここで天気が病気と関係するののかという疑問があるかとは思いますが。



頭痛に関しては色々な説がありますが、気圧変化を耳の器官が感じ、自律神経を興奮させ、痛みの成分が出るのではないかとされています。天気が悪いと気分が落ち込むからという説や天気が悪い時に頭痛などが起きるとそのことをよく覚えているからなどの説もありますが。。低気圧や寒さは喘息発作の原因になったりもします。雨の日が多いと陽の光を浴びる量も減り、気分的に減ってしまいます。



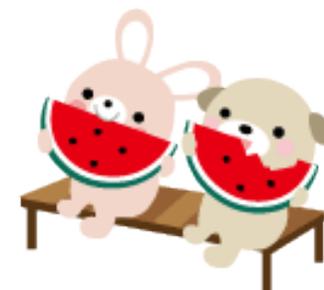
日照時間が短いとうつ病が増えるとも言われています。また陽の光は骨の発育にも関係しており、陽の光を浴びることはとても大切です。

ただし、陽の光の浴びすぎももちろん良くありません。皮膚の癌の危険性が高まることや、人によっては火傷のような日焼けをしてしまう病気の方もいます。どんな健康法にも言えると思いますが、何事もほどほどが一番かなと思います。



またずっと外にいと、この時期は熱中症の恐れもあります。OS-1 や塩をひとつまみ入れた麦茶など少し塩分の入った水分をこまめに摂取するようにしてください。家の中でも冷房を使ったりしないと熱中症の危険性はありますので注意してください。

気になることがあれば皆さんの主治医の先生と相談し、暑い夏と一緒に乗り越えましょう。





# 日本にいても “時差ボケ” 招く夜型社会

看護師 宮井由里子

夜10時以降に寝る幼児はフランス16%イギリス25%日本46.8%と、日本の乳幼児の夜更かしは世界でも突出しています。小中学生でも同じ傾向だそうです。

人間には1日の中で変化する「概日リズム」があります。眠っているときは成長ホルモン、朝目覚めるとストレスに対抗するステロイドホルモンが分泌されます。これらのリズムを司るのが「生体時計」です。24時間より少し長いリズムになっていますが、朝、日光を浴びることでリセットされます。

睡眠リズムが崩れるとどうなるでしょう。慢性の時差ボケのような状態になり、イライラなどの感情の制御や記憶力の低下、高血圧や肥満など身体にも悪影響が出ます。

ではリズムを整えるにはどうすればいいの？

- ① 起床時間を決める
- ② 朝食を規則正しくとる
- ③ 夜食をとらない
- ④ 帰宅後(午後5時以降)の仮眠を避ける

光も大切なポイントです。朝は体のリセット役になりますが、夜は睡眠の妨げになるので、寝るときは暗くしましょう。肥満の原因にもなるそうです。

## ～お知らせ～

### 医師の不在・休診のお知らせ

#### 【外来医師の不在】

- ・ 8月5・17・31日
- ・ 9月9・20・21・28日…………… 大竹医師
- ・ 8月5日(月)…………… 向原医師
- ・ 8月6日(火)…………… 角田医師
- ・ 8月24・26日…………… 清水医師
- ・ 8月31日(土)…………… 雨森医師

#### 【お盆休み】

- ・ 8月14日(水)～16日(金)



### 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

次回は令和元年10月26日(土)で糖尿病教室、  
11月4日(祝)にはウォークラリーの開催を予定しております。  
関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。