

おらぽの病院

105

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

梅雨時期の体調管理 ～予防や気をつけること～

梅雨は高温多湿な気候が特徴です。この季節は気象の変化が激しく、心身にさまざまな不調を来たしやすい時期です。体調を崩しやすいこの季節を元気に過ごすためには、いくつかの注意点と工夫が必要です。

まず、梅雨時期は食中毒が増える季節です。湿度と気温の上昇により、細菌が繁殖しやすくなるため、調理や保存には十分な注意が必要です。食材は新鮮なものを選び、調理後はなるべく早く食べること、加熱調理を基本とすることが重要です。また、手洗いや調理器具の衛生管理も忘れてはいけません。

次に、カビやダニの繁殖により、アレルギー性鼻炎や喘息などのアレルギー疾患が悪化しや

諏訪中央病院 内科系診療部長

兼 総合診療科部長 齋藤 穰 (さいとう・みのる)



齋藤 穰

(さいとう・みのる)

諏訪中央病院にて初期研修医第1期生として
臨床研修。2017年4月より総合診療科部長、
2023年4月より内科系診療科部長。

すくなります。部屋の換気をこまめに行い、除湿器やエアコンの除湿機能を活用して室内の湿

度を50～60%に保つと効果的です。寝具やカーテン、エアコンのフィルターを定期的に清掃することで、アレルギーの蓄積を防ぐことができます。

また、天候の変化により、だるさや頭痛などの「天気による不調」が起ることもあります。こうした時は、無理をせず、規則正しい生活を続けることが大切です。毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びて体内時計を整

えることで、体と心の調子も安定します。体を動かすのが難しい日でも、屋内でできる軽い運動、体操やストレッチなどを行うと良いでしょう。

取る、通気性のよい服を選ぶ、足元は毎日清潔に保つなど、日常的なケアが予防につながります。

さらに、湿度の高さは皮膚のトラブルも引き起こします。汗疹や湿疹、水虫などが代表的です。汗をかいた後はすぐに拭き

最後に、梅雨時は気分が落ち込みやすい季節でもあります。外出しにくい日が続く中でも、室内でできる趣味や運動を取り入れ、ストレスを上手に発散しましょう。家族や友人とのコミュニケーションも、心の健康を保つ大切な手段です。

梅雨は誰にとっても不快な時期になりますが、体調管理と生活の工夫次第で快適に乗り越えることができます。季節の変わり目だからこそ、心と体の声に耳を傾け、日々を丁寧に過ごすことが大切です。



次回は7月6日掲載予定

(題字は鎌田實名誉院長)