

# 慶真通信 vol.6

## 夏 温度調節のお話

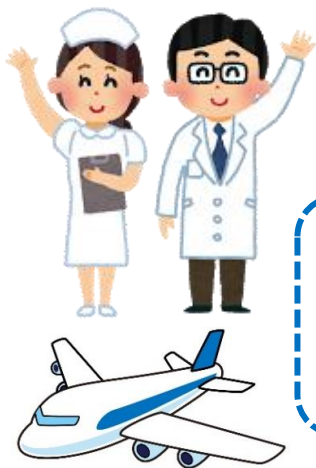
ついに夏本番、連日暑い日が続いており、ついつい冷房が強くなりがちです。また電車内や店内での冷房が強すぎる！と感じたこともあるのではないのでしょうか？今回は体に優しい上手な温度調節についてのお話です。

冷房によって体を冷やしすぎると、自律神経が乱れ、体温調節が上手にできなくなってしまうことがあります。本来、人間の体は副交感神経が働くと血管が拡張し、熱を放出します。ところが冷房で体が冷えすぎると、熱を逃がさないように交感神経が働き血管を収縮するため、血流が悪くなり冷え等の症状に繋がります。汗をかきにくくなると乳酸などの疲労物質が体内に溜まり、全身のだるさ、疲れやすさをもたらすとも言われています。

涼しい環境は快適ですが、その環境に長時間晒されると、温度調節がしづらい体になってしまうので、冷やしすぎない工夫が必要です。

- ・羽織れる物を携帯し調整する
- ・冷たい食べ物や飲み物よりも、温かい食べ物や飲み物を摂取する
- ・シャワーで済ませがちの入浴ではなく、きちんと湯船につかる など

熱中症にも注意が必要な季節なので、冷房の温度は外気温マイナス3℃を目安にするとよいようです。うまく温度調節をして、暑い夏を乗り切りましょう！



## 睡眠学会に行ってきます！

そのため7月12日(木)13日(金)は、新宿/有楽町のクリニック共に終日休診となります。

今回の睡眠学会は、北海道札幌市で行われます。

医師の他にもスタッフが数名参加する予定です。

### ★ ご案内 ★

有楽町のクリニックは月曜日午後、木曜日終日が比較的予約が取りやすいです！！

当院は予約優先制です。

ご予約ご希望の方は、お電話またはインターネットからお願い致します。

## 夏期休暇のお知らせ

新宿/有楽町のクリニック共に、8月15日(水)~21日(火)はお休みを頂きます。

8月22日から通常通り診察を行います。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

