

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～クーラー病に気をつけましょう～

猛暑日が続きますね(´・ω´)あづい～

熱中症予防のためにもクーラーを上手に活用していますか？予防、予防…(*´艸`)と1日中冷房の効いた室内で過ごせばかりいと今度はクーラー病になってしまいます(^_^)

クーラー病とは・・・？

私たち人間は本来ある程度の気温差には適応できる能力を備えています。

しかし便利で快適な暖房器具、冷房器具が身の回りに備わったことで体温を調整する自律神経が乱れがちになってしまいました。

自律神経が乱れてしまうと気温の変化に対応しきれず頭痛や足腰の冷え、神経痛、だるさなどの症状を引き起こします。

対策法

- ・外気温と室温の差を5度以内にする
- ・クーラーのある室内に入った際は1枚羽織る、または掛ける。
(直接クーラーの風に当たらないようにしましょう(´・ω´))
- ・温かい飲み物を飲むようにする
- ・入浴はシャワーだけで済まらず湯船に浸かり体の内側から温まる。(半身浴が効果的です◎)



～あま～い葡萄が収穫できました(*^o^*)～

8月9日(土)大切に大切に育てた葡萄いよいよ収穫！！
とても綺麗に色づき、見るからに美味しそうでした☆
(´艸`)じゅるりら・・・

運良くゲットできた患者様もいらっしやいましたね♪
お味はいかがでしたか？

スクスク育った葡萄と共に7月のHbA1cの平均値もグ～ンと育ってしまいました(;´Д`)どひゃ～

先日立秋を迎えたところですね。暑い日も続きますが食欲の秋も間近！気を引き締めて努力していきましょう(o^^o)

～ふさの会より～

9月21日(日)10時～ほしあい眼科 院長 星合 繁先生を講師にお招きし

『よくわかる糖尿病と眼の話』をテーマに講演会を開催します。

様々な情報を皆さんで共有できることを楽しみにしています(*^o^*)

10月12日(日)・13日(月)ホテルサンバレー那須への1泊旅行が決定しました♪

