

編集後記

★ 夏バテに注意！ 寒暖差による自律神経の乱れ・発汗異常 睡眠不足等で併発

22日は「大暑」。一年で最も暑さが厳しい頃。連日 猛暑が続き、熱中症アラートが発令され体調を崩す人も多く、特に『夏バテ』に注意が必要。夏バテとは 気温の高い室外と、冷房による気温の低い室内との温度差による自律神経の乱れや、高温多湿の環境による発汗の異常、寝苦しさによる睡眠不足などが原因で起こる体調不良のこと。

主症状として疲れ・だるさ・睡眠の質の低下・食欲不振・体温調節不良・風邪症状等が見られる。重症化すると循環器・呼吸器・消化器・内分泌系など広範囲な問題だけでなく、脳神経系に波及し、精神的にも意欲低下や抑うつ状態になってきます。予防法は ①夜更かしをしない ②気温差の移動を控える ③軽運動を行う ④冷飲水を控える ⑤偏食を避ける。即ち①充分な睡眠 ②栄養ある食品摂取 ③こまめな水分補給に尽きる。外出時は体調を崩し易く、熱中症対策として、街中に設置されたクリーンスポットに立ち寄り体を冷やす・水分補給も必要。

★ 参議院選 自公大敗！ 選挙の目玉として、現金給付金か？消費税減税か？

今回 参議院選挙の目玉として現金給付金か？消費税減税か？即効果が見込めるのは現金給付だが、貯え・貯金されると効果は半減。一方 効果があるのは消費減税かもしれない。後者の方が費用対効果はあるが、税金は一度下げると 次に上げる時に大変らしく自民党は渋っている。

参院選に於いて、自公は大敗。兵庫県で前明石市長の泉房穂氏が2位3位にダブルスコアの差をつけトップ当選。2万円給付より国民に寄り添った、物価高による生活苦の改善 即ち 食料品に対する消費税減税対策などの抜本的な対策を望むと発言。

★ 室内に繁殖するカビによる 夏型過敏性肺炎が流行

今年は“夏風邪症候群”が流行。主症状として咳（空咳）・発熱・息切れが三大症状。鼻水はなく喉のイガイガ感、咳が続き、階段を上がると息切れ等を主症状とする。カビ（真菌）の一種であるトリコスポロン・クタネウムが原因で起こる夏型過敏性肺炎。居室や畳の隅等の湿気を帯びた場所に繁殖する黴によるアレルギー反応が原因で発症。原因黴の存在する場所に居ても、直ぐに症状はでず 6～8 時間後に発症するのが特徴。頑固に症状が持続する時呼吸器科専門医に受診が必要です。

バンザイと お詫びで更ける 夏の陣

票田は 減反となり 自民党

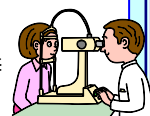
令和7年 土 用

(文責 MMY)

サンエイ薬局の「健康メモ」

アイフレイル(加齢による目の機能低下)を早期発見しよう

体力が衰えるのと同じように目も衰えます。人は外界からの情報の80%以上を目から取り入れており、快適に暮らすためには良好な視機能が欠かせません。知らず知らずのうちに読書の機会が減っていたり、夜間の車の運転を避けたり…。歳のせいだから仕方ない、とあきらめていませんか。もしかしたら、重大な病気の初期症状かもしれません。この時期に適切な治療・対処を行うことにより、**進行を抑えることができます**。またアイフレイルは他のフレイルにも影響します。視力が悪いと身体活動が減少し、足腰のフレイルにも影響してしまいます。**定期的な目の検査**をしてアイフレイルを早期発見しましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585