

ひびこれこうじつ 日々是好日 2月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



寒い毎が続いております。秋田の冬は長く、春はもう少し向こう側ようです。冬の間は、家の中に閉じこもりがちで運動量が減り、食べてばかりになってしまうため、肥満にお気をつけいただきたいと思います。

最近、全館暖房で廊下まであたたかいお宅もあるかと思いますが、たいていのお宅は廊下が寒く、居間や、トイレ、浴室との温度差のある建物が多いかと思います。室内の急激な温度変化は、血圧を急激に変化させ脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。(ヒートショックと呼ばれますが建設業界的で、本来は寒暖ストレスとも呼べばよいのでしょうか、...)

日本では年間1万人以上の方がヒートショックで亡くなられていますので、実は交通事故で亡くなる方よりも多いのです。

ヒートショックを防ぐためには、できる限り住まい全体の温度差がなくなるような工夫をしましょう。トイレ、脱衣場には小型のヒーターを用意して、浴槽の温度は40度以下に設定する。入浴時は、浴室も寒いので裸になる前に、浴槽のふたを開け、シャワーで洗い場を流して温めておくだけでも、だいぶ違います。浴槽に入る前には、十分かけ湯をして、足からゆっくり湯につかってください。ぬるめの半身浴がお勧めです。お風呂も部屋も熱すぎない、さむくしすぎないで温度差をできるだけなくするのが大事と思われるます。



2月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	△	5	6	△
⑧	9	10	⑪	12	13	△
⑮	16	17	△	19	20	△
⑳	23	24	△	26	27	△

○休診

△午後休診

アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。