

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和3年7月号

「今日も 健康に ありがとう」

住所／帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net/>



今月のお知らせ

6月に、左眼の手術を行うために、釧路の病院に9日間入院しました。その間、院長不在のため、当院休診することになり、皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしました。



昨年から、左眼がかすんだような感じが強くなってきていました。私にはアトピー性皮膚炎という持病がありますので、白内障を併発していないか、不安がありました。しかし、日々の仕事に追われて、自分のことは後回しという、典型的な「医者の不養生」になってしまっていました。ある程度、こうなることは覚悟していたので、入院して手術することに異論はありませんでした。しかし、入院したら、その間、休診したら…、皆さまとの約束である、新型コロナウイルスのワクチン接種の予約をどうしたら良いか、非常に悩みました。幸い、スタッフの助けが得られ、何とかワクチン接種の予約を変更することができました。ただ、1週間だけ予定をずらすことで対応できるのか、入院が長引かないのか、不安しかありませんでした。入院中、最もうれしかったことは、私が話す、ちょっとした話を病棟の看護師さんが時間をとってじっくり聞いてくれたことです。忙しい業務の合間で、こんな無駄話に付き合ってくれて良いのか、若い看護師さんも多くて、先輩の看護師さんから怒られないのか、非常に恐縮してしまいました。

人間、切羽詰まらないと、健康の大切さはわからないものです。大病の落とし穴に落ちる前に、元気なうちに行えることはないのか、それを皆さまと一緒に考える、そんな医療機関であり続けたいと強く思った入院の日々でした。

院長 潮田 英明

いきいき 健康情報



冷房に頼りすぎない夏の寝室づくり

寝苦しい夏は熱中症予防のためにある程度冷房を利用することは大切ですが、あまり使いすぎても体調不良につながります。そこで今回は、なるべく冷房に頼りすぎない夏の寝室づくりについてご紹介します。

涼しい 寝室作りのポイントとは

最も重要なのは、部屋の風通しを良くし熱をこもらせないことです。また、窓の外にすだれをかけるなど、熱を寝室に入れない工夫も大切です。

温かい空気は下から上に向かうため、上階にある寝室は寝苦しくなります。したがって、夏は家で一番涼しい部屋を寝室代わりにしてみましょう。一戸建てであれば1階、マンションであれば風通しの良いリビングを検討してください。

夏は布団がおすすめ

ベッドに寝ている方で通気性に優れた夏向けのマットレスを持っていないようなら、思い切って布団を敷いて寝てみましょう。マットレスに比べて熱がこもらないことが実感できるでしょう。

夜の冷気をうまく取り込んで

外の気温はだいたい夕方18時頃から下がっていくため、その時間帯は前もって家の中の窓を開けておきましょう。とくに寝室はドアも開けて風通しを良くしておきましょう。さらに扇風機を回して空気の流れを作り、就寝前までに涼しい環境を作っておくことをおすすめします。

