



# さくら診報

令和元年6月1日発行 第185号

5月のさわやかな季節から、少しずつ暑さが増していく6月に入ります。  
6月で気温が高くなってきていますので今回は熱中症について話していきたいと思います。

熱中症とは体温が下がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことを言います。

熱中症にならないためにいくつかの対策があります。

1つ目は水分をこまめにとることです。のどが渇いていなくてもこまめに水分を取ることが大切です。特にスポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

2つ目は塩分をほどよくとることです。過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量に汗をかく人は特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はよく相談の上、その指示に従いましょう。

3つ目は睡眠環境を快適に保つことです。通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間に熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を防ぎます。

4つ目は気温や湿度を気にするようにすることです。自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くしたり、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。扇風機やエアコンで室温を程度に下げたりし、室内を涼しくしましょう。

夏はもちろんですが6月でも熱中症になることがありますので熱中症にならないように気を付けて暑い夏を乗り越えましょう。

令和となって一ヶ月が過ぎようとしていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

六月に入ると気になってくることの一つに梅雨入りの時期があります。

一ヶ月程続く雨の時期で、洗濯物や湿気について悩むことも多いと思われます。

では何故この時期を梅雨と言うようになったのでしょうか。

最も有力な説としては、この時期が梅の実の熟す時期にあたる為だと言われています。日本には最初に中国から「梅雨（ばいう）」という読み方で伝わったとされています。

現在でも「梅雨前線」という言葉が残っていますね。

またもう一つの説では、以前はカビが繁殖しやすい時期にもあたるので「黴雨（ばいう）」と書いていたのですが、「黴（ばい）」という字がカビを意味していることからしっくりこないで、同じ読み方ができる「梅」の字をあてたというものがあります。

日本で「梅雨（つゆ）」と言う呼び方をするようになったのは江戸時代に入ってからで、一六八七年に記された『日本歳時記』に書かれています。それ以前は「五月雨（さみだれ）」と言われていました。明治時代以前は陰暦を使用していたので、現在の六月は当時の五月にあたったのでこのように言っていたのです。

今では大変な時期のように言われていますが、歴史は奥深いものがあります。

余談にはなりますが、梅雨は日本だけではなく中国の長江付近や朝鮮半島にもあります。

今回は梅雨の起源についてのお話でした。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

## 阿部クリニック 令和元年6月外来予定表

日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	土	飯島		16	日		
2	日			17	月	中村 須藤	須藤
3	月	中村 須藤	須藤	18	火	小島 高橋	中村
4	火	小島 高橋	中村	19	水	中村 須藤	中村
5	水	中村 須藤	中村	20	木	須藤 宮田	飯島
6	木	須藤 皮膚科休診	須藤	21	金	中村 整形外科休診	中村
7	金	中村 川嶋	中村	22	土	須藤	
8	土	中村		23	日		
9	日			24	月	中村 須藤	須藤
10	月	中村 須藤	須藤	25	火	小島 高橋	中村
11	火	小島 高橋	中村	26	水	中村 須藤	中村
12	水	中村 須藤	中村	27	木	須藤 宮田	飯島
13	木	須藤 宮田	飯島	28	金	中村 川嶋	飯島
14	金	中村 川嶋	中村	29	土	飯島	
15	土	飯島		30	日		

\*整形外科（金） 午前

\*漢方外来（火） 午前又は午後

\*皮膚科（木） 午前

\*胃内視鏡・超音波検査（土） 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会