

◆梅雨時に起こりやすい高齢者の不調と5つの原因

高齢者は、免疫力や体の機能が低下しているため、梅雨になると様々な不調が現れることがあります。

① 高齢者は、梅雨時の熱中症に注意が必要です。湿度が高いと汗をかきにくくなります。

② 梅雨時はダニやカビが増殖し、アレルギーなどを起こす危険性が高まる時期です。カビの粒子やダニの死骸などを吸い込むことで、くしゃみ・咳・鼻水などの症状が現れます。

③ 梅雨時は外出の機会が減るため、筋力が低下しやすいです。フレイル(介護が必要になる前の状態)やサルコペニア(筋肉が減った状態)を招き、介護が必要な状態になってしまうこともあります。

④ 梅雨時は外出の回数が減り、認知症の発症率が高くなるおそれがあります。家で過ごす時間が増え、人と会う機会が少なくなり、脳への刺激が減ってしまうからです。

⑤ 幸せホルモンの分泌が少

なくなり気分が落ち込みやすくなります。梅雨時は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が減少し、意欲が低下したり、気分が落ち込んだりしやすくなります。

◆高齢者が梅雨時の不調を乗り切るための5つの対策

① バランスの良い食事を摂りましょう。主にタンパク質を摂取し、不調に負けない体をつくりましょう。サプリメントも有効です。

② 水分補給をして熱中症を予防しましょう。水分は1日1.2〜1.5Lを摂取しましょう。のどが渇く前にこまめに水分補給をしてください。

③ 湿度調整と掃除でカビやダニの増殖を減らしましょう。梅雨時はカビやダニを増やさない環境づくりが重要です。除湿器を使用し、室内の湿度を50%以下に保ちましょう。

④ セロトニンは日光浴以外でもリズム運動(一定のリズムで繰り返す運動)で分泌されます。足踏みやスクワットなどのリズム運動を取り入れ、筋力アップと幸せホルモンの

分泌を促しましょう。人と交流して認知症の発症を防ぎましょう。地域サロンや趣味の集まりなどには、積極的に参加しましょう。

引用文献：鈴廣かまぼこホームページ

『地域の皆様へ』

感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○ 診察を受ける方及び付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○ 原則として、感染対策の為に入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○ 通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○ 施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来6月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状(37℃以上)、風邪症状(せき、のどの痛みなど)がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 6/5のみ診療	小林利男 整形外科・内科 6/6.20診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 6/13.27診療	
					南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制) 6/5.12.19診療	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 6/5のみ診療	小林利男 整形外科・内科 6/6.20診療	
	緑川博文 心臓血管外科 6/1のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 6/11.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科 6/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 6/13.27診療	
		緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)					

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
☎0248-53-2415
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
☎0248-23-9909)で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話又は窓口にてご予約ください)
なお、6/26(金)午前の眼科は休診になります。