令和５年６月１日発行

誠心訪問看護リハビリステーション 福岡南 通信 Vol.13

向暑の候、みなさま体調にお変わりございませんでしょうか。
今年は平年より６日早く５月29日に梅雨入りをし、傘が手放せない日も多くなってきました。
梅雨の時期に開花を迎える代表的な花としては「アジサイ」があります。
アジサイは手毬のような花をつけるものが多いですが、額縁のように周りだけ花をつけるものもあります。花の色は土に影響を受け、
「酸性＝青」「中性＝紫」「アルカリ性＝赤」になるそうです。
丈夫で育てやすく、鉢花として室内にも飾れるため、雨が続く梅雨時の楽しみとして育ててみるのもいいですね。
他にも、「バラ」「ラベンダー」「カーネーション」など、色鮮やかな花を見て癒されるのもいいですね。
夏本番までもうすぐです。変わらず体調くずされませんようお気をつけてお過ごしください。

梅雨どきに注意したいのが「カビ」

高温多湿を好むカビ。雨の多い梅雨時は冬の５～６倍にも増え、空気中をたくさんのカビの胞子が浮遊しています。湿度の高い梅雨の時期は、いつの間にか住まいのあちこちにカビが生えていることも。カビは感染症やアレルギーなどを引き起こす原因になります。

人体への影響は？

人体への影響、対策方法を知って、カビの害を防ぎましょう。
カビは花粉よりも粒子が細かいため、口や鼻はもちろん、傷口や乾燥した皮膚などから侵入することがあります。
カビが人体に与える悪影響には、おおおまかに「感染症」と「アレルギー症状」があります。
感染症として真菌性肺炎などを発症する可能性があり、またアレルギー症状では気管支喘息やアレルギー性鼻炎、アトピーなどを発症する恐れがあります。

カビへの対策は？

カビや菌の繁殖３条件である「水分」「温度」「栄養分」をできるだけ減らしておくことです。
水気の多い場所にカビが生えやすいので、なるべく換気をすることが基本です。また、カビに栄養を与えないことも大切で、カビ菌を殺菌・失活させつつ掃除をするために「消毒用エタノール」などを使いましょう。
また、「換気」をすることも重要です。換気扇を回す、お天気の良い時は窓を開ける、水気の多いところの水滴をマメにふき取ることで、カビを防ぐことができます。

梅雨だるの 主な症状

①だるさ、肩こり、目の疲れがひどい　②顔や手足がむくみやすい
③いつもより頭痛やめまいを感じることが多い
④身体の冷えを感じることが多く、冷えがとれにくい
⑤いつもはがんばれることも、なんとなくやる気が起こらない

※２つ以上当てはまる場合は「梅雨だる注意」、４つ以上当てはまる場合は「梅雨だる警報」！
そのまま夏バテに移行してしまう危険もあります。当てはまる方は対策をとりましょう。

なんとなく身体がだるい…「梅雨だる」

「梅雨だる」対策のポイントは自律神経と水分のコントロール！

低気圧が続き、寒暖差のある梅雨時期は、自律神経のバランスが崩れてしまいます。
また、雨による湿度の高まりによって体内の水分がたまりやすくなり、不調につながります。

◆１食１温メニュ

冷たいものばかりを食べると胃腸の血管が収縮し自律神経の乱れに。
毎食１品は温かい飲み物 or 食事をとりいれましょう。

◆ぬるめの温度でゆったり入浴（目安は 10 分　38~40℃）

入浴は、身体を温め乱れがちな自律神経を整えてくれます。炭酸ガス入りの入浴剤をいれると温浴効果が高まります。また、血流がよくなり老廃物が効率よく排出されるので、むくみも緩和されます。

お困りごとがあればいつでもご相談ください！

誠心訪問看護 リハビリステーション 福岡南
https://houmonkango-
〒811 - 1347
福岡市南区野多目５丁目２ - 16 - 203 号
お電話は
TEL : 092-557-8865　FAX : 092-557-8872
営業時間 :　24 時間対応しています

Instagram やってます！
お気軽にフォローお願いします！
@SEISHINMEDICAL