



クリニックだより さきがけ



No.79 平成29年7月



七 夕

今月の下旬には梅雨が明けると、記録的な猛暑がやって来るそうで、大阪でも40℃を超えるのではないかとの予想もあるようです。

対策は、スポーツドリンクや麦茶をこまめに飲むこととクーラーの活用です。水分補給と共に塩分の補給が大切ですのでご注意ください。お家の中でも熱中症になりますので、タイマーを使って28℃くらいに設定してお休みください。就寝中は体調の変化に気づきにくいので危険です。外出は最低限とし帽子や日傘を忘れずに。ウナギなどの栄養豊富な食品を食べることも大切です。



私は全身が毛に覆われており、地面からの照り返しも浴びるので、夏は散歩が苦しいですが、運動のために朝夕の涼しい時に行っています。