

令和8年6月1日

患者様各位



徐々に夏の暑さを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

まもなく梅雨入り。天気がぐずつきやすくなるこの時期、通院日に雨が降っていると、いつもより玄関の扉が重たく感じられるかもしれません。

また、6月は年間を通して祝日のない月でもあります。お仕事の有無に関わらず、祝日は生活にリズムを与え、良い気分転換になるものです。実は祝日法が施行されてからの約80年間、一度も祝日が新設されなかったのは6月だけなのだそうです。

少し気分が沈みやすい時期ですが、実はこれから迎える夏に向けて、非常に大切な時期でもあります。近年は「まだ6月だから」と油断しているうちに、体が暑さに対応できず体調を崩すケースが少なくありません。

そこで意識したいのが、体を暑さに慣らす「暑熱順化(しょねつじゅんか)」です。

汗をかく習慣をつけると体温調節がスムーズになり、熱中症予防に繋がります。本格的な運動ではなく、日常の工夫で十分です。

- 少し早歩きを試してみる
- 湯船につかり、じわっと汗をかく
- 軽いストレッチを行う
- エアコンを我慢しすぎない

汗のかき方や生活習慣には個人差があるため、「無理をしないこと」が何より大切です。本格的な夏が来る前の今、ご自身のペースで“夏に負けない体づくり”を始めてみませんか。じめじめした季節も、無理のない範囲で健やかに過ごしていきましょう。



今後も引き続き、「患者様第一」を心がけ、質の高い医療を提供すべく、診療に遺漏無きよう努めてまいります。何卒よろしくお願いいたします。



医療法人社団茅ヶ崎セントラルクリニック

院長 仙賀 裕