

脳ドック助成金、使用できる市町村が拡大！ 熊谷市・行田市・太田市・  
深谷市・大泉町のみなさん！パンフレットをご覧ください！



## 今週の花言葉

ギガンジューム

円満な人柄

アナスタシア

高貴

ブルーファンタジア

永遠に

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ■夏バテに備えましょう！（1）早歩きで汗腺増やす

桐蔭横浜大学教授（生気象学）星秋夫氏

梅雨真っ只中ですが、明けたら夏本番。今から体調を整えて、暑さに備えたいところです。桐蔭横浜大学教授（生気象学）の星秋夫さんによると、寒さや暑さに慣れるまでの期間は、年齢に比例して長くなり、高齢者は1か月ほどかかるそうです。

### ■体温を下げる仕組みは二つ

体温を下げる仕組みは二つあります。一つは、皮膚表面の血流が促され、熱を外に出す。もう一つは、汗が蒸発する際に熱を奪う気化熱だ。「汗の方が、体温を調節する効果が高い」そうです。

### ■汗を作る汗腺の退化に注意！

運動不足や冷房に頼りすぎて汗をかく機会が減ると、汗を作る汗腺が退化してしまいます。暑くても汗が出ない「無汗症」になり、体温が下がりにくくなってしまいます。これが夏バテや熱中症につながると言われています。

### ■運動が大切！

1日30分程度の早歩きのウォーキングなど少しきつめの運動を繰り返すことで、汗腺が再び増えます。雨の日は、室内で階段の上り下りなどがお薦めです。「運動をした時間に比例して効果がある。運動をやめると効果がなくなる」そうです。

### ★院長よりメッセージ

高齢になると、汗腺が衰えていて暑さを感じ取る感覚も鈍ってきます。運動習慣を身に付けて汗腺を増やしたいですね。発汗量が増えるとミネラルも体外に出るので、水分補給も忘れずに！！今年は夏バテ知らずで夏を楽しみましょう！！！！