



みなさんこんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です！

5月末からいよいよ梅雨入りをして、雨続きの日々ですね。

草木にとっては恵の雨かもしれませんが、人間にとってはちょっと憂鬱な気分になりますね。

近年、この時期にも「熱中症」に関連したニュースを耳にすることが増えている印象です。

「熱中症」というと日差しが強く、暑い夏に起こすイメージがあるかも知れませんが、実は、熱中症には「湿度」も大きく関係しているそうです。

人間の身体は、汗をかくことで高くなった熱を逃がし、体温を調節しています。

しかし、湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱が身体にこもりやすくなるそうです。

ですので、梅雨や長雨の時期は気温と湿度に要注意です！！

例えば、気温30度で湿度が50%の時は「熱中症警戒レベル」なのに対して、同じ30度でも湿度が70%の時は「熱中症嚴重警戒レベル」となります。

クーラーを使用するときには、温度調整だけではなく、天気によってはドライモードや除湿モードを使用することをおすすめします。

また、基本的なことではありますが、こまめな水分補給と、食事からのバランスのよい栄養補給、十分な睡眠が熱中症予防になります。

心身の衰えはお口から！

「オーラル（口腔）フレイル（虚弱）」とは？



イラストのような、ちょっとしたお口の弱りのことを「オーラルフレイル」と言います。主に歯医者さんの領域の専門用語でしたが、近年一般的にも注目されています。お口の不調を放置していると、食べられない物が多くなり、結果的に栄養の偏りやお口周囲の筋力が低下し、さらに心身機能の低下が進むこととなります。つまり「オーラルフレイル（お口の虚弱）」の放置は「身体フレイル（身体虚弱）」の引き金です！！お口の不調に気づいたら、すみやかに治療を検討しましょう！