

今年も暑い夏になりそうです。体調管理に充分にご留意下さい。身体に異変を感じたら、受診や休養をとるなど、早めに対処することが必要です。

人間の身体は、異常があると様々なSOSを出すと言われていています。例えば風邪の症状、発熱や咳、鼻水などがそれです。私は「こうした症状は身体が風邪ウイルスと戦っている証拠で、止めない方がいいんだ」と考えて、薬を飲んだり、病院には行くことはありませんでした。昔から薬や注射が嫌いなので、都合良く自分に言い聞かせていました。あながち間違いでもないでしょうが、でもこれは素人の思い込みで、危険です。早めに、そして適切に対処することが必要です。

この震災で体調を崩された方もたくさんいると思います。私も発災後13日目に身体のSOSを感じました。ぐるぐる目が回り立っていることができなくなり、受診しました。病院の先生からは色んな病名を挙げられ、「・・・の可能性があります」と言われ強制的に入院となりました。幸い大事には至らず、点滴と静養で回復しました。発災後はじめて布団で休めたのが病院でした。

これから暑さが増してきます。特に熱中症対策には十分な水分摂取と睡眠が必要です。そして身体の異常を感じたら周りに相談するなど早めに対処して下さい。生活環境の変化で身体がSOSを出すことが多いかもしれません。

町では保健師やボランティアの方の巡回を行っており、町民の健康管理のお話を伺っております。お気軽にご相談下さい。私も7月にお休みをいただき、人間ドックに行つて参ります。