

# いたやだより No. 128

新緑のきれいな季節となり、出かける機会も多くなってきました。  
日中は暑い日が続きますので、外では、人と距離が取れるところ等、適度にマスクを外し、熱中症にならないよう気をつけてくださいね。

## ～お願いとご協力～

感染予防のため、院内へ入るすべての方に、必ずマスク着用をお願いしております。

風邪症状の方や熱のある方は、あらかじめ申し出るか、電話でご相談下さい。  
待合室が狭く、ご迷惑おかけしていますが、なるべく人との距離を取ってお待ちになるか、受付した後、車でお待ち下さい。

感染予防のためですので、ご協力の程よろしくお願い致します。

又、入院患者さんのご面会、お見舞いは、ご遠慮下さい。

ご用のある方は、受付、ナースセンターへ連絡して下さい。

## ～気象病～

気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因で、身体に不調が現れます。季節の変わり目や梅雨時期、台風が多い時期などに特に起こりやすいと言われています。

### <症状>

めまい、頭痛、疲労感、吐き気、首や肩の凝り、低血圧、関節痛、痛み(古傷が痛む)、手足のしびれ、うつ、喘息発作が出やすくなる、狭心症の症状の悪化

### <予防対策>

十分な睡眠をとる  
頭の血行を良くする  
38℃～40℃の温度での入浴  
首、肩のストレッチ  
適度な運動  
締め付けない衣類を着る



## ～ちょっと余談～

6月19日は父の日です。日頃の感謝を込めて、お父さんに贈り物をされてはいかがですか？  
でも、なぜか母の日より盛り上がらないのはなぜでしょう？(笑)

ここで男性にしてほしくない「オヤジ仕草」ランキング～！

- 1位 道端にタンを吐く
- 2位 食後につまようじでシーハー
- 3位 シメのお茶で口の中をゆすぐ
- 4位 お札を数える時や買い物袋を使う際に指をなめる
- 5位 座敷や電車の中で座っているとき等、くつしたを脱ぎだす
- 6位 お尻を片方クイッと上げておならをする
- 7位 外食時にお店の女性店員を「おねーちゃん」と呼んで、無駄に絡む
- 8位 外食時にお店のおしぼりで顔をゴシゴシする
- 9位 過剰に大きな声でクシャミする
- 10位 電車でスポーツ紙のエッチなコーナーを読む



世の中にお父さん、気をつけてくださいね！