



このコーナーに関する問い合わせは
医師会事務局 ☎243-5611

冷房病

暑い季節になりました。この時季に欠かせないのが冷房ですが、これにより体調を崩すことを「冷房病」といいます。「冷房病」とは、①体を冷やし過ぎること②室内と屋外の温度差のため体温調節を行う自律神経がバランスを崩すことの2つによって起こるといわれています。症状としては、頭痛やめまい、手足の冷え、体のだるさ、寝られない、食欲不振、肩こり、腰痛、ひざ痛などが挙げられます。

予防と対策の方法としては、①冷房の設定温度を25度～28度にする②冷房の効い

た室内で過ごすときは羽織る物やひざ掛けなどを使い、できるだけ体を冷やさない服装を心掛ける③冷たい物を取り過ぎないようにする④規則正しい生活を心掛けるようにするなどです。自律神経は不規則な生活や暴飲・暴食によってもバランスを崩しません。夏休みといっても夜更かしや朝寝坊をせず、いつも通りに過ごすようにしましょう。

以上のようなことを心掛けても症状が続くようならば、別の疾患が潜んでいるかもしれません。早めに医師の診察を受けましょう。

前橋市医師会 饗場 佐知子

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	9 日 (日)	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	大野内科 クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	村山医院 (内) 表町一丁目 ☎221-4643	山口内科 クリニック (内) 上沖町 ☎260-6500	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	柳田整形外科医院 (整) 昭和町三丁目 ☎234-3260	上条女性 クリニック (産婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	吉見耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎027-326-8733	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	8 月 16 日 (日)	藤永小児科 内科医院 (児内) 下細井町 ☎235-2690	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	前橋協立診療所 (内) 城東町三丁目 ☎231-6060	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	堺塚整形外科医院 (整) 富士見町時沢 ☎260-5125	小澤医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	赤沢耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	23 日 (日)	富所こども・ アレルギークリニック (児) 川曲町 ☎252-1511	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	剛医院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	山本整形外科医院 (整) 西片貝町 ☎232-3069	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	8月9日(日)＝一貫堂接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-8215、はら接骨院 (小相木町) ☎251-1150									
	8月16日(日)＝相澤接骨院 (荒子町) ☎268-5000、田島接骨院 (上増田町) ☎266-1450									
8月23日(日)＝大島接骨院 (上泉町) ☎233-1925、いしい接骨院 (三河町二丁目) ☎243-5512										
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									