



医療法人 鶴亀会

高橋歯科

Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

高橋歯科 八千代市

検索

こんにちは、院長の高橋淳一です。

7月に入って本格的な夏が始まり、暑さ対策として冷房に頼る方がだいぶ増えてきた頃ですね。しかし、冷房に頼りすぎるのはあまり良くないようです。

例えば、『冷房病（※「冷房病」は正式な病名ではありません）』と呼ばれる現代特有の症状で体調を崩してしまう人が多くいるそうです。

この冷房病とは、冷房の効いた部屋にいて、冷え、むくみ、疲労感、肩こり、頭痛、神経痛、腰痛、食欲不振などの不調を引き起こしてしまうものです。なぜこのような不調を引き起こしてしまうのかというと、これは冷房が効いた所に長時間いることに体が慣れてしまい、気温の高い場所へ行ってもうまく汗をかけなくなることが原因のようです。

こういった不調は、自律神経の働きが不安定な幼児・高齢者や、冷房の効いたオフィスにいることの多い方などに多く見られるそうです。また、冷房はこれら症状以外にも病を引き起こす原因になることもあるようです。例えば、冷房を使用して部屋が乾燥してしまうと「ウイルス性の感染症」にかかりやすくなってしまいます。

ですので、今の時期は暑いですが、朝夕の涼しい時間帯に散歩したり、積極的にお部屋の換気を行なったりしながら、出来る限り自分の体を自然の状態に置いて、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

まだまだ暑い夏は続きますが、努力と工夫で乗り切っていきたいですね！

院長 高橋淳一

あなたも
“歯科通”に
なれる...!?

歯医者が出題する

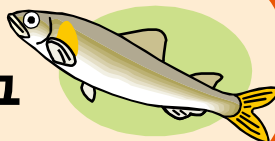
歯とお口のクイズ

Q

“歯がない海の生き物”は、次のうちどれでしょうか？

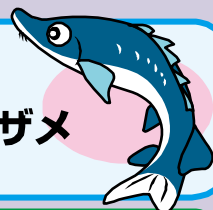
1

アユ



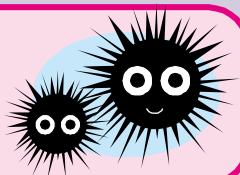
2

チョウザメ



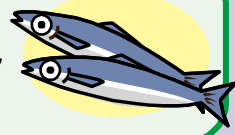
3

ウニ



4

サンマ



海の生き物の歯は、**食べるエサの種類によって大きさや形状が変わるそうです。**

例えば、プランクトンや小魚を主食とする魚は歯も小さいのに対し、大きな魚を食べる肉食の魚は大きく鋭い歯を持っています。

そこで今回は、こんな問題を出題！