



トピックス 夏バテの症状について

頭痛や吐き気、熱っぽい症状が出る

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい、食欲がない、体が熱っぽい、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、やる気が出ないなど、さまざまな症状が出てウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力が低下します。このように、夏に起こる体の不調が夏バテです。

屋内外の温度差による自律神経の乱れ

屋外は猛暑、屋内は冷房でひんやり。温度差の大きい屋外と屋内を行き来することにより、自律神経の活力（パワー）やバランスが崩れてしまいます。また、冷房の効き過ぎた部屋に長くいても自律神経がうまく働かなくなります。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器など全身すべての臓器や組織の活動を調整し、体温の調整なども担い、私たちが活動や休憩・睡眠に最も適した全身機能になるようにしています。

自律神経の乱れにより、疲労、睡眠不足、食欲不振、胃腸の不調、頭痛、立ちくらみ、などの体調の不良が引き起こされます。

冷たいものの摂り過ぎ

夏バテにより胃腸が弱っているところに、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎると、胃腸の働きがさらに低下し、下痢を起こすことがあります。胃腸の不調は食欲の減退により栄養不足を招き、それが夏バテを増進させるという悪循環に陥ります。



ちよつと紹介

網戸の張替え・時期について

網戸の網が破れたり、破損してしまった場合、網の張替えが必要になります。一般的には2~3年程度での張替えが推奨されています。普通に使用していても、網戸は絶えず紫外線があたっているため、3年程で劣化するのです。劣化した網戸は変色して見栄えが悪いのはもちろんのこと、蚊やハエの侵入を許してしまい、防虫の役割を果たさなくなります。

器用な方はご自身で網戸を張り替えると思います。しかし、ご高齢の方など、ご自身でできない方が多いかと思います。その場合にはぜひ管理会社であるパイオニアコミュニティまでご相談ください。

当社では、その他のご相談も承っております。
お気軽にご相談ください。

