

在宅診療

NOW

睡眠と熱中症

この時期は往診をしていました。そこでは独立行くと、車内の室外計の温度は40度を超え、猛暑研究所の興味深い試験を呈することがあります。取り上げ、睡眠時間の差とでした。

睡眠に優しい環境作りを
がちです。

ですが睡眠不足で熱中
行い、熱中症予防に充分

す。この時期は必ず昼休によって運動後の深部体温中に昼寝をして身体を温にどう影響を与えてい
 しっかりと休めますが、どるのが試験をしていまし
 ういつた睡眠が熱中症対た。

るものの深部体温の下り よって入院も必要ともは認められませんでしなうてしまうこともあり

0
om
E



策として身体には良いの
具体的には睡眠が4時

た。この結果から、この時 ます。そこで日頃の生活

25
mail.c
8-2F
検索



松原 清二医師
在宅療養支援診療所「まつばらホームクリニック」院長
総合内科専門医、循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

要であると結論づけられ、また、身体はある程度
ました。考察としては発外気温が下がり、深部体

[3]
 ☎ 0
 matsui
 西東
 ■電話対
 ■定休日
 ■訪問地

[まつばらホームクリニック]
 ☎042-439-1250

matsubarahomeclinic@gmail.com

西東京市東町 4-14-18-2F

■電話対応：午前 9:00 ～午後 6:00

■定休日：土日（祝日は診療）

■訪問地域：西東京市、東久留米・新座・練馬の一部

まばらホームクリニ

まづばらホームクリニック 検索