

いたやだより No. 59

リオオリンピックで、寝不足の方も多いと思います。
日本のメダルラッシュで、毎日テレビ、新聞がオリンピック一色です。
4年後の東京オリンピックが、今から楽しみです。

～もしかして秋バテ?!～

連日の猛暑で夏バテになった方も多いと思いますが、一気に夏の疲れがやってきて秋バテになる人もここ数年増えてきています。夏バテにならなかった人ほど注意しなければなりません。

<原因>

クーラーによる自律神経の乱れ、暑さによる疲労・ストレス、冷たい物の摂りすぎ、冷房による身体の冷え、気候の変化、寒暖差など

<症状>

身体がだるい 疲れやすい 食欲がない 胸やけや胃もたれがする
肩こりや頭痛がする 無気力 舌にコケのようなものがつく
顔色がくすんでみえる なかなか眠れない めまいや立ちくらみがする
この中で3つ以上当てはまるようなら秋バテの可能性が高いです

<対処方法>

ビタミンB群（豚肉、大豆製品など）を積極的に摂る、ぬるめのお風呂に入る、睡眠をしっかりとる、軽い運動をする、体をあたためる服装をする

季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。食事や日頃の生活を見直して、快適な秋を過ごしましょう！

☆6月より**特定健診**が始まっています。

ご自宅に受診券が届いている方は、ぜひ健診を受けましょう。

当院は、月～金曜日、土曜日午前中で健診を受け付けております。予約は不要です。

☆健診結果がお手元に届いている方へ。

健診結果で、要精査などの指摘を受けられた方は、再検査をすることをお勧めします。

当院でも再検査を行うことができますが、胃カメラ、大腸カメラは予約が必要ですので、健診結果の用紙をお持ちになって、ぜひご相談下さい。

