

いたやだより No. 95

まだまだ、暑い日が続いています。この暑さで、体調を崩されている方も増えています。日中は熱中症対策を忘れず、又しっかりと食事もとり、健康管理に努めるようにしましょう。

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、土曜日午前で健診を受け付けております。

受診券、健康保険証をご持参下さい。

予約などは、必要ありません。



～もしかして秋バテ?!～

秋バテは夏の間の生活習慣や冷えによって自律神経のバランスが崩れ、けん怠感、冷えなど様々な体調不良が起こります。又、自分では自覚がない「隠れ秋バテ」が意外にたくさんいるので、注意しましょう。

<秋バテチェックリスト>

- 疲れがとれない
- 身体がだるい
- 食欲がない
- 胃がもたれたり、胸焼けがする
- 頭痛や肩こりがする
- めまいや立ちくらみがする
- 寝つきが悪く、よく眠れない

上記のうち1つ以上当てはまる人は、秋バテの可能性ががあります。



<症状>

食欲不振、頭痛、消化不良、不眠、季節性のうつ症状

<主な原因>

- 1、汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足
- 2、胃腸の疲れによる消化機能の低下
- 3、屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- 4、睡眠不足による体力の低下
- 5、気温、気圧の変化

<対策>

- 1、靴下や腹巻きなどを活用し、3つの首（耳元、手首、足首）といった体の末端や体の芯を温める
- 2、なるべく湯船につかるようにして疲労を翌日に残さない
- 3、寒暖差を考慮して外出時に上着を1枚持参し、体を冷やさない
- 4、飲み物は常温、食べ物は温かいものを摂取するよう心がける
- 5、消化の良いものを食べるよう心がけ、胃の負担を少しでも減らす
- 6、ビタミン、ミネラルなどの栄養を含んだ食材をとるようにする