

広報 11月号

さくら前線

総務・経理課たより

「寒暖差疲労について」

こんにちは、吾妻さくら病院総務・経理課です。

今年は、猛暑が続いた夏でしたが中之条のビエンナーレも終わり足早に秋がやってきました。

「寒暖差疲労」

この言葉を耳にしませんか？



寒暖差疲労の原因は自律神経が疲れて起きます。今年は、例年なく症状を抱える方が増えているそうです。

寒暖差が激しい環境にいますと、自律神経が働き体温調節をしようと反応し、多くのエネルギーを使うだけでなく自律神経も疲れ体に疲労が蓄積して不調に繋がってしまいます。

※寒暖差疲労による主な症状

「身体が冷える」「顔がほてる」「肩こり」「めまい」「頭痛」「食欲がなくなる」「睡眠への影響」「情緒が安定しない」これらは寒暖差疲労によっても起こる体の症状です。これらの症状が出ていて特に思い当たる原因がないときは、寒暖差疲労を疑ってもよいでしょう。

※あてはまる方に簡単にできるお奨め対処法

★ 規則正しい生活

充分な睡眠（6〜8時間が目安）、食事も日3食、栄養バランスの取れた食事に心がけましょう。

★ ストレッチ

お風呂上がりのストレッチで副交感神経を優位にし、筋肉の緊張をほぐし自律神経の乱れを整えます。

★ 体を温めるものを摂取

冷たい飲み物は避け生姜紅茶などのホットドリンクはもちろん、冬の土の中で育つ根菜類も体を温める食材で手軽に摂取できるのでオススメです。冷たい飲み物、体を冷やす食べ物を控えましょう。

★ 深い呼吸

ゆっくりゆっくりと深い呼吸をするのは自律神経を整えるのに効果的。胸式呼吸でも腹式呼吸でもできる方法で「3秒で吸って、3秒止める、6秒吐いて、3秒止める。×4セット」を目安にしてみましょう。

★ 軽い運動

ウォーキングやジョギングなどの軽い運動で汗をかくことで自律神経を整えるほか、筋力をつけることで冷えにくい身体にしましょう。

自身の体調管理にお役立てください。

食欲の秋、スポーツの秋、紅葉狩りと秋を楽しみましょう。

予防と緩和方法

体にも負担をかけないよう

- 重ね着で調節
- 体温下げないよう湯船につかる
- 冷たい飲み物を控える

3つの首を温める

〈首・手首・足首〉





お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただいております。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆ 10月イベントは盛況！ ☆

10月15日リンゴ祭り

10月28日・29日なかのじょうマルシェ大収穫祭 (その様子⇒)

他に10月28日は、群馬県民の日で、県内各地で記念事業や施設の無料・割引開放が実施され、今年も多くの催しが行われてました。



診療案内 (11月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	午前	-	-	-	-	笹口※1	-
	午後※2	-	-	-	-	-	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	藤田 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	柿沼	(群大)
	午後※2	-	-	-	-	-	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 11月24日(午前のみ)

※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 11月休日当番医：12日(外科)・23日(内科)・26日(外科)

となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>