

広報 5月号

さくら前線

春から初夏へ体調崩しやすい この時期の健康管理

新年度が始まり、少しずつ生活にも慣れてくる5月。

しかしこの時期は、寒暖差や環境の変化による疲れが出やすく、「なんとなくだるい」「疲れが取れない」と感じる方も多くなります。

今回は、5月を元気に過ごすための健康管理のポイントをご紹介します。

① 5月は“疲れ”が出やすい季節

4月は入学・入社・異動など、生活環境が大きく変わる季節です。知らないうちに心や体へ負担がかかり、5月頃になると疲れが表面化しやすくなります。

こんな症状はありませんか？

● 朝起きるのがつらい

● やる気が出ない

● 食欲がない

● 夜眠れない

● 頭痛や肩こりが続く

無理を続けると体調不良につながるため、早めのケアが大切です。

② 睡眠でしっかり疲労回復

疲れをためないためには、十分な睡眠が重要です。

● 良い睡眠のポイント

● 毎日なるべく同じ時間に寝起きする

● 寝る前のスマホ・テレビを控える

● ぬるめのお風呂で体を温める

● カフェインの摂りすぎに注意する

睡眠不足は、免疫力の低下や集中力低下にもつながります。

③ 寒暖差対策を忘れずに

5月は昼間は暖かくても、朝晩は冷え込む日があります。気温差が大きいと、自律神経が乱れやすくなります。おすすすめ対策

● 羽織れる上着を持ち歩く

● 薄着をしすぎない

● 冷たい飲み物ばかり飲まない

● 軽い運動で血流を良くする



特に高齢の方は、体温調整が難しくなるため注意が必要です。

④ 水分補給をこまめに

5月は汗をかく機会が増え、脱水症状が起こりやすくなります。

「まだ暑くないから大丈夫」と思わず、早めの水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント

● のどが渇く前に飲む

● 起床後・入浴後にも水分補給

● 一度に大量ではなく、こまめに飲む

● 特に屋外作業や運動時は注意しましょう。

● またバランスの良い食事にも留意しましょう！

まとめ

5月は気候も良く過ごしやすい反面、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。

● 十分な睡眠

● バランスの良い食事

● こまめな水分補給

● 無理をしない生活

を意識して、元気に初夏を迎えましょう。

少しでも体調に不安がある場合は、早めに医療機関へ相談してください。





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。入院患者さまの面会は、実施中です。詳しくはホームページもしくは医事課まで

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

☆ 面会のお知らせ ☆

面会時間は月曜日～土曜日の14時00分～16時00分までとし、1回の面会時間は10分程度でお願いいたします。予約制ではありませんが、1回につき2名までの面会とさせていただきます。

☆ 嵩山まつり(5月5日)

子どもたちの健やかな成長を願って、中之条町のシンボル「たけやま」の空を約100匹の鯉が泳ぎます。近隣の親都神社では太々神楽が行われます。



診療案内 (5月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	休診
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	熊谷 (群大)	小野 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	藤田 (群大)	(群大)
	午後※1						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：土曜午後、および日曜・祝日 ※1 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
- ※ 5月休日当番医：10日(外科)・24日(外科)・31日(内科)となります。
- ※ 土曜日は4月より毎週午前診療再開します。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
 吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1
 TEL:0279-75-3011
 FAX:0279-75-3299
 URL:https://www.a-sakurahosp.com/