

# あき乃だより

第 47 号

平成 28 年 9 月発行



## インフルエンザ予防接種について

予防接種の予約開始日：10月 1日（土）

みなさま、こんにちは。

朝夕はずいぶん涼しくなってきました。

スポーツの秋ですね。暑くて運動できなかった方も、ウォーキングなどを生活に取り入れましょう。

今月号は秋バテについての豆知識と、インフルエンザ予防接種について掲載しております。どうぞお役立て下さい。

尚、接種は10月17日（月）より開始致します。

完全予約制となります。ご予約は電話にて承ります。  
また、窓口でもお受け致しますのでお申し出下さい。

※インフルエンザ予防接種の料金は、1回3500円です。

（市の助成ありのものは別料金です。ご確認ください。）

※当院のインフルエンザ予防接種ワクチンは

A型・B型（新型・季節性）の両方共に効果があるものです。

※予防接種は、高校生以上からとなります。

（中学3年生は応相談）

※未成年の方は保護者様ご同伴、または保護者様の同意書が必要となります。（同意書は当院指定のものとなります）

その他、詳細は受付までお問い合わせ下さい。

市の助成のあるインフルエンザ予防接種は、  
**10月15日（土）から接種開始**となっております。  
ご希望の方は、お早目にご予約ください。  
（市によって日にちが変わります。ご確認ください。）

### <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にて  
ご予約お願いいたします。

### 国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付、または  
お電話にてお申込みください。

有効期限の直前は混み合います。お早めにご予約下さい。





意外と知らない  
豆知識

## 秋バテとは

秋になり、涼しくなって過ごしやすはずなのに、体がだるい・食欲がないなどの夏バテに似た症状のことを『秋バテ』と言います。

## 秋バテの原因とは

### ① 寒暖差による自律神経の乱れ

夏の猛暑の時は外が30度以上、屋内は25度ぐらいで、寒暖差が5度以上ある場所を頻繁に出入りします。また、秋になると昼は20度以上、夜は10度ぐらいと昼夜の寒暖差が大きくなります。人間の体の体温調節機能は自律神経が司っていて、寒暖の差が5度以上の急激な温度変化を繰り返すことで自律神経が乱れ、胃腸不良など体調不良になりやすくなります。



### ② 夏の食事・生活習慣によるダメージ

夏の間、冷房を長時間使用することで血液の循環が悪くなります。また、暴飲暴食や冷たい飲み物の飲み過ぎで、内臓が弱りやすくなり、秋に体調を崩しやすくなります。

## 秋バテの症状

- ・疲れやすい
- ・だるい
- ・胃腸の調子が悪い
- ・食欲がない
- ・頭痛、めまいがする
- ・なかなか眠れない

## 秋バテの予防

### ① 軽い運動

30分ほどのウォーキングや水泳など、軽い運動により自律神経が整います。



### ② 湯船につかる

ぬるめのお風呂（38～40度）にゆっくり浸かることで、血液の循環がよくなります。

### ③ 温かい食べ物を食べる

体の中から温めることで、血液の循環が良くなり、胃腸の調子が回復します。

### ④ 規則正しい生活を心がける

早寝早起き、毎日3食しっかり食べることで体調が整います。

※効果には個人差があります。