

あき乃だより

第107号

2021年 9月 発行



初秋の季節とはいえ、暑い日が続いております。夏のお疲れは出ていませんか？これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良は「秋バテ」かもしれません。秋を楽しむために、「秋バテ」の予防をご紹介しますと思います。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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。）

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

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】9/21~22の奥山の診察は休診となります。
9/21午前・午後ともに黒澤の1診のみ
9/22午前・午後ともに七海の1診のみ

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願ひ申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

市の健康診断おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の健康診断を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

対象者は各市によって違いますので、市役所にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせお願いいたします。



意外と知らない まめ知識

秋バテの症状

- だるい、疲れやすい。
- 食欲不振。
- 胃腸の不調。
- 立ちくらみ、めまい。
- 肩こり、頭痛などの症状。



秋バテの原因と予防

① 温度差による自律神経の乱れ

私たちの体は体温を一定に保つよう調節する機能が備わっています。汗をかいたり血管を広げたり縮めたりして体温を調節するのは、自律神経の働きです。しかし、夏の疲れがたまっていたり、体の冷やしすぎや外気温との温度差に対応しきれず自律神経が乱れ、血液循環や代謝等の機能もコントロールしているため、全身に様々な症状があらわれます。

【予防方法】

寒さを感じたら上着や膝掛けなどで調節しましょう。夕方以降の涼しい時間帯にウォーキングなどの軽い運動を。入浴はぬるま湯にゆっくりとつかり、体の中から温めましょう。リラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りも良くなるのでお勧めです。

② 冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎによる内臓の冷え

夏の間は詰めたい食べ物、飲物ばかりを取りがちになり「内臓冷え」が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状があらわれます。

【予防方法】

内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪も引きやすくなります。常温や温かいもの、体温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニク）を取り入れ、体を冷やさないようにしましょう。

積極的に摂りたい栄養素

タンパク質 肉類、魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる。

ビタミンB1 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる。

アリシン ビタミンB1の吸収を高める。タマネギ、ニンニク、ネギなどのニオイ成分に含まれる。



③ 水分不足

暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがちです。水分が不足すると血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなることで、体調不良を起こしてしまいます。

【予防方法】

日中はまだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分を補給しましょう。冷たい飲物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲物がお勧めです。スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心掛けましょう。



知らず知らずのうちに冷えていた体を温めて、秋バテに負けない体を作りましょう。