

# あき乃だより

第126号

2023年 4月 発行



桜も満開になり、すっかり春らしい温かい季節となりました。  
4月は新たな門出の季節でもあります。沢山の楽しみに期待で一杯だと思います。  
反面、ちょっとだけ不安がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
今月の豆知識は、春のメンタル乱れを乗り切る工夫をご紹介します。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、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う。  
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	第1・3・5 岡田 第2・4 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。

【お知らせ】

4/2（日）の岡田の診察は12時までとなります。

4/4（火）の黒澤は休診となります。（奥山の1診のみ）

4/9（日）は岡田の診察、4/16は加納の診察となります。

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>

## マスクの着用をお願いします

当院では、3月13日以降も院内でのマスクの着用をお願いしております。  
重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を  
何卒宜しくお願い申し上げます。

## 抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局  
で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

## 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  
ても一旦お帰りに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。

## 肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成  
が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン  
接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけ  
ます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

**国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方**

：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

**自費接種の方**：当院で予診票をご準備しております。

## 带状疱疹ワクチンについて

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回23,000円税込）  
行っております。また従来の带状疱疹ワクチン（水痘ワクチン1回  
7,700円税込）のご用意もございます。

## コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページ  
に詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されるこ  
とをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00～17:00）

国分寺市：042-320-3020（月～土8:30～17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30～17:30）



## 意外と知らない まめ知識

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。

★気温の高低差が大きく、変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態「緊張状態」が続きやすくなります。

この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝付きが悪くなる等の症状があらわれやすくなります。

★異動、転勤、新生活の始まりなど、生活が大きく変化することで、普段より緊張する機会や、ストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。

### 【こんな時はちょっと立ち止まってみて】



## 自律神経を整えるために

【生活のリズムを整える】  
ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「3食の食事時間」これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるよう心掛けましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

【栄養バランスのよい食事をとる】  
ビタミン、カルシウム、ミネラルが豊富な食材を積極的に摂るよう意識しましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも膨らみます。

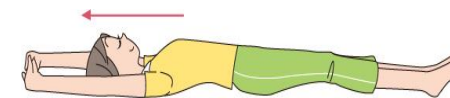
【良質な睡眠をとる】  
就寝前に目元や首元を温める。マッサージをする。音楽を聴くなど、リラックスできる工夫を取り入れてみましょう。

【体温調節をしっかりと】  
カーディガンやストールの活用。カイロを常備しておくのもお勧めです。

【休養をとる】  
何もしない、のんびりした時間も時には必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

## 心身のリラクゼーション「快眠体操」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら思い切り背伸びを。ゆっくり3回繰り返しましょう



仰向けに寝て、両手を真横に広げ、腰を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま右側に倒す。左右交互3回繰り返しましょう。



仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



数分で出来る体操です。就寝前などに行えば、心身がリラックスしてより良い眠りへの導入になります。休日の日中に行っても、心の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。