

あき乃だより

第140号 2024年 6月 発行



紫陽花の花が美しい季節になりました。
これからの時期、梅雨が始まり肌寒い日が続くと体調を崩しやすくなりますので、体調管理にはどうかお気を付けください。
今回は季節の変わり目に起こる体調不良についてご紹介いたします。

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（年中無休24時間）
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	七海	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	七海	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）

【重要なお知らせ】

6月の診療報酬改定に伴い、多くの患者様を対象とした、診察に必要な書類作成、及び患者様のご署名が必要となり診察にお時間が掛かかると予想されます。予約の調整は行ってありますが、場合によりお待たせ時間が通常より長くなる可能性がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願い申し上げます。

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>

6月より診療報酬が改定されます

診療報酬の改定に伴いお支払いいただく自己負担額の変更や、必要書類へのご署名が必要になる場合がございます。ご不明点は受付スタッフにお問い合わせください。書類作成の影響により6月は待ち時間が長くなる可能性がございます。ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別棟にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別棟の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診をおこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

秋、冬は大変混み合います。できるだけ春、夏にご予約いただくことをお勧めしておりますのでご検討ください。
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。

带状疱疹ワクチンのご予約受付中です

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。
・シングリックスワクチン1回23,000円（税込）※2回接種
・水痘ワクチン1回7,700円（税込）
申し込みや金額は、各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンのご予約受付しております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。
市の助成ありのワクチンは65歳の方限定となります。
自費の方は65歳以上の方であれば年齢は関係ございません。

国分寺市・国立市・府中市に在住の65歳の方

受診券と本人確認書類ご持参ください

※国立市在住の66歳以上で初接種の方は市にお問い合わせください。

自費接種の方：65歳以上であればどなたでも受けられます。



意外と知らない まめ知識

季節の変わり目に起こる体調不良に注意しましょう。

季節の変わり目に起こる体調不良の原因

天候や気圧などの自然環境の変化

季節の変わり目に起こる体調不良の原因として、最初に挙げられるのが、天候や気圧などの自然環境の変化です。具体的には以下のようなことです。

春から夏

- ・梅雨の湿度上昇、不安定な気圧、日照時間の延長

夏から秋

- ・台風の影響による大雨と気圧変動、急な気圧低下

秋から冬

- ・空気の乾燥、日照時間の短縮



季節の変わり目に現れやすい体の症状

頭痛、肩こり、関節痛、めまい、
倦怠感、不眠、肌荒れ、鼻づまりなど



体の「季節病」

より季節性がはっきりあらわれる「季節病」と呼ばれる病気もあります。日本人の4割近くが罹患しているともいわれる花粉症は、その代表的な病気のひとつです。その他にも、気管支喘息は季節の変わり目に症状が悪化しやすく、脳卒中は冬に多いことも知られています。

また冬季のインフルエンザ、夏季の熱中症や食中毒も、季節病という側面があります。

なお、花粉症に似ていて、鼻づまりや鼻水が出る「血管運動性鼻炎（寒暖差アレルギー）」という病気もあり、これは気温の急変による影響が大きい病気です。

花粉症との違いとしては、春に限らず寒暖差の大きい季節の変わり目に症状が強くなり、また目のかゆみは生じません。



季節の変わり目に現れやすい心（メンタル）の不調
イライラしやすい、やる気が出ない、うつ状態など

心の「季節病」

「季節性うつ」という病気があります。冬になると抑うつ症状が現れ、春になると改善するため、「冬季うつ」と呼ばれることもあります。

その一因として、日照時間が少なくなり、紫外線を受けてビタミンDから皮膚で変換されでる活性型ビタミンDの量が不足することも関係していると考えられています。

症状は一般的なうつ病と基本的に同じですが、食欲がかえって増えて、特に炭水化物を多く食べたくなり、過眠傾向がよく現れることがわかっています。なお、患者さんは少ないものの、夏の季節性うつもあります。

季節の変わり目に起こる体調不良の対策と対処法

① バランスの良い食事、特にビタミンB群不足に気をつける

食事は健康の基本です。バランスの良い食事を心がけましょう。自律神経への影響というからは、ビタミン不足がしないように気をつけることがポイントです。

② 適切な睡眠時間の確保と朝の太陽

睡眠不足も自律神経のバランスを崩す大きな原因の一つです。日頃から適切な睡眠時間を確保するようにしてください。



③ 適度な運動を習慣的に続ける

健康維持・増進には運動も重要です。自律神経のバランスを整えるためには、ストレッチの他にウォーキングやスイミングなどの、ゆっくりとしたリズムで長い時間続けられるタイプの運動が良いといわれています。汗を軽くかく程度の運動を習慣的に続けてください。



④ 姿勢を見直し、腹式呼吸

食事、睡眠、運動と同じくらい重要なのが「姿勢」です。また、あわせて呼吸の仕方も腹式呼吸を意識してみてください。

⑤ 寒暖差を小さくする

季節の変わり目の体調不良を引き起こす原因のひとつは、寒暖差です。気温にあわせて着るものをこまめに換えるようにしましょう。



⑥ 湯船につかる

夜になったら副交感神経を優位にすることで、質のよい睡眠をとることができます。そのための方法としておすすめなのが「入浴」です。シャワー浴ではなく、ぜひ温かい湯船にゆったりつかってください。