

■食欲の秋

秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と言われていますが、中でも食欲の秋の由来はなんでしょうか？

・「秋が農作物の収穫最盛期であるため」

田んぼも畑も収穫の最盛期を迎え、海の幸でも秋刀魚や秋鮭など旬を迎える食材がたくさんあります。

・「夏バテで減った食欲を回復するため」

夏の暑さで食欲が減ってしまいましたが、秋になると暑さから一転、過ごしやすいく気温になるため本来の食欲に戻ります。

・「食欲をコントロールするセロトニンが減るため」

セロトニンは別名「幸せホルモン」とも言われ脳内の神経伝達物質で食欲を正常に保つ働きがあります。セロトニンは日光に当たる時間と比例し、陽の光を浴びる時間が長いと分泌量が増え、短いと減ると言われています。秋になると日照時間が減ることによってセロトニ

ンの分泌量が減り、脳が糖分を欲したり、食べること

で精神バランスを保つため食欲が増えたりするといふ説もあります。

・「寒い冬に向けて体が準備を始めるため」

人間は寒くなると脂肪を燃焼して体温を保持しようとするため基礎代謝があがります。基礎代謝があがればエネルギーを使うためその分補給しようと食欲が増えるとも言われています。

■秋に食べ過ぎを防ぐには？

- ① 「食べ過ぎると体重の増加や消化不良に繋がる」
 - ② 「腹八分目を心がける」
 - ③ 「低カロリーなものを食べる」
 - ④ 「適度な運動を心がける」
- これからの秋、美味しい物を食べながら、皆さんで一年に一度しかないこの季節を感じてはいかがでしょうか！

【地域の皆さまへ（お願い）】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○ 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○ 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○ 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○ 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来11月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 11/11.18.25診療	総合南東北病院 心臓血管外科 11/19.26診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 11/10.17.24診療	榎本彩乃 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 11/11.18.25診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心臓血管外科 11/7のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 11/10.17.24診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 11/10.24診療		小鹿山博之 内科・脳外科 11/19診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。（☎0248-53-2415）
 ※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター（☎0248-23-9909）で確認いただけます。
 ※11/1.8.17.24.29の午後の整形外科（小林利男先生）は集団コロナワクチン接種実施により不在となります。午前中の受診をお願いします。
 ※11/5.12の心臓血管外科は休診となります。