

■寝室の温度調整で快眠と健康

大寒波の影響でとても寒い冬となった今年ですが、3月もまだまだ朝晩の冷え込みが厳しく寒いですね。「夜寒くて寝つけない」、「朝布団から出られない」なんて方も多いのではないのでしょうか。

寝室の温度も快眠と健康のためには重要です。布団の中は暖かくとも室温が寒いと、体から熱が逃げづらくなり、寝つきが悪くなってしまう。さらに暖かい布団の中で冷たい空気を長時間吸い込むと呼吸器や肺への負担がかかり、内臓が冷えて免疫力の低下にも繋がります。

また、室温と布団の中の温度差で、布団から出る時にヒートショックを起こす危険性もあります。ヒートショックとは、温度の急激



な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気を引き起こすことです。入浴時に一番起こりやすいと言われていいますが、起床時、布団との温度差で起こる事もあります。布団と寝室の温度差には注意が必要です。

冬季なら室温16℃〜20℃が最適と言われています。エアコンなどを上手に利用し、寝室の温度調整をすることで、快眠と健康につながりましょう。

『地域の皆様へ』

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。ご理解とご協力を願います。

【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へ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3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 3/10.17.24診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 3/2.9.16.23.30診療	榎本彩乃 眼科 3/3.10.24.31診療	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
				八木正樹 小児科 3/9のみ診療	予約制（事前に電話または窓口でご予約下さい）		
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 3/10.17.24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 3/6のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 3/9.16.23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 3/9のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜のみ診療	

※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。

※3月17日（金）の眼科は休診となります。