

■「睡眠力」を養いましょう

健康的な食事や運動もきちんとして、身体に気を付けようと努めている人は多いと思います。しかし、食事や運動よりずっと多くの時間を割いている睡眠を秋の夜長に見直してみませんか？

◆秋にこそ見直したい睡眠について

夏は夜でも気温が高いため「寝つきが悪い」「寝苦しい」と途中で起きてしまうこともあります。一方で冬になると、夏とは逆に身体が冷えてしまったり、朝起きても「寝足りない」ことがあります。その点、秋は気候が安定しているため、「睡眠力」を養うのにぴったりです。実はこの過ごしやすいつきに「睡眠力」をつけることで、夏の疲れを回復させ、厳しい冬に備えるための期間でもあります。

◆「秋の夜長」は睡眠改善にうってつけ

血流・消化吸収・新陳代謝等の体の機能は、春から活動的になり、夏に最も活性化します。一方、秋から冬に向けては活力が低下します。夕暮れが早まり、夜が長くなってくる自然のリズムに合わせて、寝る時間を早め、睡眠時間を長くすることが大切です。

◆眠りと体温の関係性

体温は睡眠と深い関係があります。私たちの身体には、活動する日中には体温を高く保ち、就寝時には身体内部の温度を下げることで、脳と身体をきちんと休息させる仕組みが備わっています。眠気が訪れるのは、皮膚表面から熱を逃し、深部体温が下がり、それに伴って身体が休息状態になるからです。

寝る時間があったくないと思う人もいるかもしれませんが、身体を回復させ、日中を快適に過ごし、睡眠をしっかりとるようにしましょう。

参考文献 (楊さちこの季節のコラム) より一部抜粋

『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、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。
  - 通所リハビリ利用者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10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	小林利男 整形外科・内科 10/6のみ診療	小林利男 整形外科・内科 10/7,21のみ診療	休 診
	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 10/13,20,27のみ診療	総合南東北病院 心血管外科	
				八木正樹 小児科 10/19のみ診療	総合南東北病院 眼科 10/13,20,27のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/14,28のみ診療	
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	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 10/6のみ診療	小林利男 整形外科・内科 10/7のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 10/2のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 10/12,19,26のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/13,20,27のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/14,28のみ診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 10/19のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※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。

眼科は予約制となっております。  
 (事前に電話または窓口にてご予約ください)

※10/6の眼科は休診となります。