

◆季節の変わり目の体調不良に注意！

気温も下がってさわやかな行楽の季節である秋。夏場よりも過ごしやすくなるのに、なぜか体調を崩しやすいと感じている方はいると思います。

◆秋の体調不良はなぜ起こる？

・夏場の冷えによる疲れが残っている

・夏場の冷房や冷たい飲みものを飲み続けたことにより、身体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下したまま秋を迎えてしまうことも多いようです。

・急激な気温の変化

朝晩の気温が下がり、寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、体調不良の原因となります。

・空気の乾燥

空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気付かず、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。

・日照時間の減少

日照時間の減少に伴って気分が落ち込み、何をやるにもやる気が起きない、朝起きられない等の症状がある場合は季節性うつ病の可能性があるようです。

『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】

・体を温める
体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。

・水分を積極的にとる
水分補給には常温の水や白湯がおすすめです。

・太陽の光を浴びて運動する
太陽を浴びること、自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。

・早寝早起きをする
早寝早起きをする事で自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。

・食事に気を付ける
秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を取り入れましょう。

参考文献 大和メディカル 一部抜粋

○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、感染対策の為に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に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及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、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	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 11/1診療	小林利男 整形外科・内科 11/2.16.30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 11/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 11/9診療	
				八木正樹 小児科 11/7.14のみ診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制) 11/1.8.15.22診療	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
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 11/1診療	小林利男 整形外科・内科 11/2.30診療	
	緑川博文 心臓血管外科 11/11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	内藤 梓 消化器内科・外科 11/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 11/9診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00～の診療となります)			八木正樹 小児科 11/7.14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。

※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)
※11/29(金)の眼科は休診となります。