

# ふくすこ通信

第11号

2023.10

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町3丁目1-23 TEL078-924-0500



日ごとに秋の気配を感じる今日この頃、体の調子はいかがでしょうか？

インフルエンザと新型コロナが同時流行しております。正しい知識と予防を心がけて重症化を防ぎましょう。

# 「寒暖差疲労」とは、

どんな病気でしょうか？

肩こり



イライラ

体がだるい

不眠



頭痛



寒暖差疲労とは、気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。

寒暖差には春の温かくなっていく時の寒暖差、夏の暑い時期の寒暖差（冷房による冷え）、秋の寒くなっていく時の寒暖差があります。さらに前日比の気温差でも起きます。



暑い夏、エアコンの効いた室内で多くの時間を過ごし、普段より外出が減ったりしていませんか？  
運動不足などで、自律神経を調整する力も低下している恐れがあります。身体が寒暖差に弱くなっている可能性があります。

# 「寒暖差疲労」

## 5つの

## 対策

### 体を軽く動かす



軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチをするとよいでしょう。階段を使う・ウォーキング(20分程度)もおすすめです。激しい運動は必要ありません。

### ゆっくりと深い呼吸を行う



ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です。胸式呼吸でも腹式呼吸でも出来る方法で問題ありません。「3秒吸って、3秒止める、6秒で吐いて、3秒止める」×4セットを目安に行いましょう

### 体の中から温める



冷たい飲み物や体を冷やす食材をとり過ぎないようにしてください。食事の時はしっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう。

### 腸内環境を整える



腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、「第二の脳」ともいわれ、腸の健康は全身の健康に影響します。善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう。ヨーグルトや納豆など発酵食品を1日1回食べるよう心がけましょう。

### 体を外から温める



温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の中心の4つです。入浴はぬるめの38～40℃位のお湯に10～15分程度、肩までしっかりつかるのがいいでしょう。就寝時は、首を冷やさないようにしましょう。

# インフルエンザ予防接種

令和5年 **10**月**16**日(月)～

※ワクチンがなくなり次第終了



## ■費用

一般：4,400円

65歳以上（明石市ご在住の方）：無料

65歳以上（神戸市・加古川市・稲美町・播磨町ご在住の方）：1,500円

■対象年齢◆小学1年生～

秋接種 実施中

## 新型コロナワクチン接種

■**予約制です。** 下記いずれかの方法でお申し込み下さい

【接種日時】

明石市の専用ダイヤル・専用サイトにて申し込み → 火・金曜日の16:00～

または

クリニック窓口・クリニックへ電話して申し込み → 水・金曜日の11:30～

※11月の接種は明石市の専用ダイヤル・専用サイトのみに変更します。

■費用：無料

■対象 1・2回目接種が完了し、前回（2～6回）接種から3カ月以上経過している方

※明石市から送付の接種券（オレンジ色または藤色）が必要です。

当院ではインフルエンザとコロナワクチンの同時接種を行いません。

（厚生労働省では同時接種が認められていますが、事故を防ぐための当院の方針です）

上記コロナワクチンを行っている時間帯にはインフルエンザの予防接種を行いません。

詳しくはお問い合わせください。 ふくやますこやかクリニック TEL078-924-0500