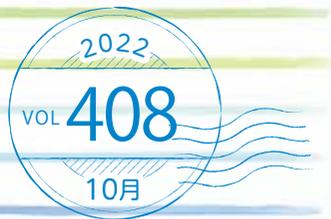




のむらだより



発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 笠井 裕美

健康一口アドバイス

384

夏バテとは、八月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい、食欲がないといった不調があらわれる症状のこと

健康一口アドバイス

です。しかし、九月下旬頃から、体がだるい、食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。

夏バテと秋バテについて

夏バテとは、八月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい、食欲がないといった不調があらわれる症状のこと

- ①お風呂は37〜39℃のぬる
- ②毎日20〜30分の有酸素運動
- ③ビタミン・ミネラルなどの栄養を取り入れる

予防と対策

秋バテは、生活リズムが崩れた時に起こりやすくなります。生活リズムを整えるために、以下のことを行いましょう。

- 体がだるい、疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 一日中眠い
- 食欲がない
- 胸焼け、胃もたれ
- 肩こり、頭痛
- めまい、立ちくらみ
- やる気が起きない
- 顔色がくすむ
- 舌にコケ状のもの「舌苔」がつく

夏バテと秋バテについて

紫外線も秋バテの要因に？ 「日焼けをした後、とても疲れた」という経験はありませんか？これは紫外線が全身の免疫システムに異常をきたし、体力を奪ってしまうからです。少し涼しくなったからといって、疲労が蓄積され、秋バテを引き起こすこともあります。この時期も油断せず、紫外線対策を行いましょう。

外来看護部



コロナワクチン(オミクロン株対応)予防接種の予約を受付中です

接種開始日 10月5日(水) 接種実施日 月～土曜日
対象者 2回以上接種済みで、接種券をお持ちの高校生以上の方

※ワクチンのメーカーはファイザーになります。
※予約日は前回接種から5カ月経過の日以降になります。

オンラインにて予約受付しています

予約サイトはこちら



当院ホームページにも予約サイトへのリンクがあります。
<http://www.shuwakai-nomura.or.jp>

オンライン予約に不安のある方は窓口でご相談ください。

インフルエンザワクチン接種のご案内



実施期間 10月1日(土)～2023年1月31日(火)
費用 3,000円 当院では高校生以上の方に接種を実施しております
午前診 上限6名 (受付は平日11時30分、日曜・祝日は11時まで)
午後診 上限なし (受付は18時まで) ※土曜の午後は実施しません

接種上限人数に達した場合や、受付時間を過ぎた場合、お断りすることがございますのでご了承ください。また、コロナワクチンとの接種期間をあける必要がございますので、コロナワクチン接種の有無、ワクチン種類及び接種日を確認させていただきます。

※コロナワクチンとの同日接種は行いませんのでご了承ください。

ご予約・ご不明な点は、受付・看護師または右記までお気軽に…

お問合せ 野村医院 ☎06-6481-4207



めいわくな決定

みさき漁

生活必需品の値上げが加速しています。帝国データバンクの調査によると、九月以降の値上げ予定は八〇四三品目(この内、九月一六六一品目、十月六三〇五品目)に達します。小麦、油脂、原油などの世界的な高騰に加え、円安を理由とする値上げが増えているためです。食品の値上げだけでなく、年内に二万品目を超え、平均値上げ率は十四%と言われています。日々の暮らしを直撃しています。さらには高齢者には四月に年金の支給額を減らしたうえ、十月には七十五歳以上の医療費に二割の窓口負担を導入しました。二倍の負担増です。物価急騰の最中に高齢者の負担を増やすことは、さらに日々の暮らしを苦しめ、受診抑制を引き起こしかねません。安倍元首相の国葬には血税の十六億六千万円をポンと出す。また、東京五輪の受託収賄も慎ましい市井の暮らしからは乖離しています。安倍元首相の国葬の決定は国会審議なしに素早く閣議決定で行われました。国民すべてを苦しめている物価高に対応するためには、消費税の減税を。さらに高齢者を苦しめる、七十五歳以上の医療費二割負担増中止を素早く決行していただきたい。(H・N)

ふれあい

