

## 8月土曜の診療担当

5日 成田  
12日 矢部  
19日 矢部  
26日 成田

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

### 受付時間

午前 8:30~12:00

午後 15:00~16:30

※土曜日は午前診療のみとなります。

## 苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234

担当：小山

## 『健康づくりサークル』のご案内

今月は9日(土)の開催となります。楽しく健康的に体力づくりをしませんか？お気軽にご参加ください!!



## 秋に多い病気ランキング!!

お盆を過ぎると途端に秋の気配を感じるのは長野県ならではの理由でしょうか。

今回は「秋に多い病気」ランキングです。秋は過ごしやすい反面、免疫力や体力の低下が起こります。生活習慣・食習慣を整えて過ごしましょう。

### 1位 食中毒

高温多湿の夏に多くなるイメージですが1年の中で食中毒が多くなるのは9~10月です。これは秋に食中毒になりやすい食材を食べる機会が増え(牡蠣、キノコなど)また、お祭りや運動会、行楽などの行事が多く野外での調理・食事をする機会が増えるためです。食材はよく加熱し、お弁当は保冷剤を使用、衛生面にしっかり気を付けましょう。

### 2位 喘息

気温の変化、気候の変化が激しいため喘息の症状が出やすくなります。特に夏の終わりから秋は台風シーズン、また夏に増えたダニの死骸を吸い込んでしまう事が秋に喘息が増える原因ともいわれています。おかしいと思ったら受診しましょう。

### 3位 花粉症

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラといった植物は8月~10月が花粉の飛散時期です。マスク対策を。

### 4位 秋バテ

原因として ①夏の暑さによる体力低下 ②気温や気圧による自律神経の乱れ ③エアコンによる体温低下 があります。

秋バテ改善には自律神経の乱れを改善することが大切です。ストレスを解消・心身リフレッシュの工夫を。ぬるめのお湯に(38度程度)ゆっくりとつかると体を温め血行をよくしましょう。

### 5位 白内障

秋の「紫外線」は梅雨~夏ほど強くはありませんが、空気が澄んでいるため紫外線が直接体にあたることとなります。目に紫外線を浴びることで水晶体のタンパク質が変化し白内障になる可能性があります。外出時はUVカットのサングラスで目の保護を行いましょう。

## デイケア畑が豊作!!

診療所のしだれ桜の下の畑では今夏ミニトマトとなす・きゅうり、ブロッコリー、メロンを植えました。たくさん出来たらデイケアのおやつに出してと希望を膨らませ、利用者さんと水やりをがんばりました。その甲斐あり特にミニトマトはお隣のグループホームにおすそ分けするほどの出来でした。またメロンも収穫でき(タイミングを逃し実が割れてしまったものもありましたが)「甘い」「あの畑で採れたの?」と好評でした。