

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しいことが目白押しですね！

涼しくなり、過ごしやすはずの秋が、『なんだか元気がない』『食欲がない』『頭が痛い』といった、体の不調が気になる方も多いのでは？実はその症状の正体は、秋バテかもしれません。

夏バテとは、8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です。しかし、涼しくなった9月下旬ごろから、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。

夏場は、クーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れがあらわれ、「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な不調に見舞われてしまうのです。

医伝



R 2年9月
第15号

ひらざわ内科ハートクリニック

過ごしやすい秋なのに！

秋バテ

ご存知ですか！？



「秋バテ」解消法

「秋バテ」を解消するには、夏に乱れた生活習慣の回復がポイント。夏に酷使したカラダをゆっくり休める意味で次の予防・対策を心掛け、体調を整えていきましょう。

適度な運動

適度な運動を毎日行うことで、自律神経の機能が回復します。



食事はスープ系が◎

夏の生活で「冷え」がたまったカラダには温かいスープがオススメ。また、お酒を飲む方は、なるべく常温で。飲みすぎは、もちろん注意です。



クーラーの設定温度

室内外の温度差を大きくしすぎることは、自律神経を乱す原因のひとつ。温度差の上限は5℃が目安ですので、それを意識した温度設定を行ってください。ただし、この時期でも万が一、猛暑日のような日は、熱中症の危険もあるので、設定温度を再調節しましょう。

適度な運動は誰でも必要だったり、この制限が必要だったり、適切な運動量や時間帯など、個人差があります。医師の指導のもと適切な運動をしましょう。



生活習慣病

運動しないほうが
いい人もいる？



こんな症状が出てきたら ご用心！

下記の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性があります。何個当てはまるかチェックしてみましょう。

- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 1日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい、立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ ぜったい
- 舌に白いコケ状のもの(舌苔)がつく



院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～

～今年の暑さで思うこと～

9月になりさすがに日の入りは早くなりましたが、まだまだ日中の暑さは酷暑と呼ぶに相応しい日が続いています。この暑さは、遠く太平洋東側（南米側）赤道付近の1℃に満たない海水温の低下が原因になっている（ラニーニャ現象）というから、なんとも気象現象とは繊細だと感じます。このラニーニャ現象、実は2月の段階での長期予報では、今年はないと予想されていました。高性能の気象衛星やスーパーコンピューターを駆使しても、まだ長期的には気象予報も正確性に欠けるということなのでしょう。

病気発症の予測も、遺伝子解析や腸内細菌叢（さいきんそう）の解析など有望な手法が開発されていますが、現時点ではやはり多くの不確実性を孕んでいると言えます。予測が難しいなら、せめて早期発見をということで健診が大切となるのですが、ただこのように思われませんか？

“健診でどこまで病気を見つけることができるの？”と。

僕の答えは、“健診はゆっくりじわじわ進行する病気を見つけるには有効だけれど、急に進行する病気を見つけるのは苦手”ということです。具体的に言えば、高血圧や糖尿病などに代表される生活習慣病は見つかりやすいけれども、進行が早いガンは見逃され易いということになります。これまで一般人を対象としたランダム化比較試験（バイアスがかかりにくい臨床試験）でがん死亡率減少効果が認められているのは乳がん検診と大腸便潜血検査ですが、その減少効果は13～36%にすぎません。がん検診を定期的に受診することで死亡率を半分に減らせるまでの科学的根拠がある検査は残念ながらまだありません。

だからと言ってがん検診そのものを否定するものではありません。がんの早期発見に大事だと私が思うのは、病院が嫌いな人もたまには検査を受けることと、毎年健診を受けている人も体調に違和感を感じたら過信せず医師に相談すること。結局はこの二つなのかな、と思います。



院長
平澤元朗先生

禁煙をはじめませんか？

吸わない人に 吸わせていませんか？



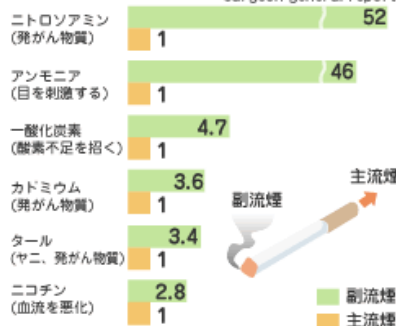
受動喫煙というのは、自分の意思に関わらず、他人が喫うタバコの煙を吸われてしまうことです。

タバコというと、刺激臭を嫌う人が多いのですが、臭いよりも健康への影響が大きいのは煙に含まれている様々な有害物質です。そこで問題となるのは、喫煙者が吸い込む「主流煙」よりもタバコの先から立ちのぼり、他の人も吸い込む「副流煙」です。副流煙には、主流煙よりもずっと多くの有害物質が含まれています。

大切な家族のため禁煙しませんか？当院でサポートさせていただきますので、ご来院お待ちしております。

※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい
(禁煙外来は平日の午前中となります)

煙の種類と副流煙に含まれる有害物質
surgeon general report



お知らせ

【在宅訪問診療の開始および 診療時間の変更に関するお知らせ】

当院では、令和2年10月より週1回の在宅訪問診療を始めます。

それに伴い、下記時間帯での一般外来診療を中断させていただくこととなります。患者様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

院長

外来中断の時間帯

毎週水曜日 午後2時30分より午後5時

※午後5時より午後7時の外来診療はこれまで通り行います。

※上記時間帯以外でも、急変時対応のため緊急で往診を行う場合もございます。