

福田内科通信 9月号

季節の変わり目の体調管理について

夏の疲れが身体に残っている秋口は、さまざまな不調を招きやすいため、日々の体調管理が大切です。

◎冷え

9月に入ると昼夜の寒暖差が大きくなり、身体の「冷え」が起こりやすくなります。冷えやすい首や手足、お腹などはスカーフ、靴下、腹巻きなどで保温しましょう。

パジャマや寝具はいつまでも夏物を使わず、涼しくなってきたら秋物へ替えるようにしましょう。

また、軽い運動や入浴などで血行をよくし、食事では体を温める食材(根菜類・イモ類・薬味野菜等)をバランスよく取り入れましょう。



◎呼吸器疾患

気候が安定しない秋は風邪をひきやすくなります。また、ブタクサなどの花粉も飛散します。喘息の方は、台風や秋雨前線による気圧の変化、急激な気温の変化などにより発作が起こりやすくなります。

うがいや手洗い、マスクの着用、こまめな体温調節、アレルギー対策などをしっかり行いましょう。

季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいものですが、生活習慣を少し変えるだけで不快な症状が和らぐこともあります。体調を崩してしまう前に生活を一度見直してみましょう。秋は過ごしやすく、食べ物がおいしい季節でもありますから、体調に気を配りながら、健康的にお過ごし下さい。

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。