

福田内科通信 9月号

冷えによる体調不良から体を守りましょう！

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え性を起こします。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝を低下させてしまいます。冷えによる体調不良がないか、生活を見直してみましょう。

健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

-生活の心得-

- ① 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう
- ② いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう
- ③ エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう
- ④ ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう
- ⑤ 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう
- ⑥ 十分な睡眠をとりましょう



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。