

夏から秋にかけての体調管理

滝宮総合病院 保健師

青木 珠実さん

残暑が厳しいこの時期は季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい季節です。

体調を崩しやすい理由とは？

● 気温の変化

9月頃になると朝晩の気温が下がりますが、日中は暑い日が続くことがあります。この寒暖の差が、自律神経のバランスを崩し『身体がだるい』『頭痛』『不眠』などの症状を引き起こすことがあります。

● 空気の乾燥

夏に比べて涼しい秋は過ごしやすくなります。すると、どの渴きはうすれ、水分補給を忘れがちになります。水分が不足すると、便秘や肌荒れなどの症状を引き起こすことがあります。

● 冷たいものをとり過ぎると胃腸の働きが低下します

● 秋の気候に移り変わる・日照時間が減少
季節の変わり目に、気分が落ち込むことがあります。

体調管理のおすすめ

● 身体を温めよう(身体の冷えに注意)

薄着や冷たい飲食は避け身体を冷やさないように注意しましょう。

入浴は、湯船につかり身体の芯から温めましょう。

● 水分を積極的にとり、乾燥予防

水分補給は常温の飲み物がおおすすめです。

● 自律神経の働きを高めましょう(規則正しい生活・適度な運動)

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、規則正しい生活が送れるようになります。また、適度な運動を心がけましょう。

↓自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消できます。
● 胃腸に優しい食事をとりましょう

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成30年9月14日(金) 14:00～15:00

場 所 屋島総合病院2階 講堂

内 容 演題① 知っていますか？慢性硬膜下血腫について

講 師 前田 八州彦 氏 (病院長補佐(脳神経外科部長))

参加無料

演題② 住み慣れた地域で暮らそう～ときどき入院、ほぼ在宅～

定員100名

講 師 和田 有加 氏 (総合支援センター 主任社会福祉士)

平成30年9月18日(火) 15:00～16:00

場 所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内 容 演題 加齢に伴う股関節・膝関節の痛み

～保存療法から手術まで～

参加無料

講 師 高橋 基城 氏 (整形外科医長)

定員100名