

はるかぜ通信 第十一号

2017年4月

季節が変わる時期の体調管理方法

今年は大雪に見舞われてとても大変でしたが、ようやく春めいた季節となって来ましたね。春といえば、桜、お花見、歓迎会など楽しいこともたくさんありますが、花粉症の方にとってはまだまだつらい時期かもしれません。

4月になって、新しい環境で新しい生活を始める方もおられると思います。そういったなかで、環境の変化に伴い不安やストレスを感じられる方もあるかもしれません。

季節の変わり目、寒暖の差で体調を崩す方も多い時期です。そういった方の体調不良の原因として、**自律神経失調症**があげられます。

その自律神経失調症として、代表的な症状があります。

- ・頭痛
- ・肌荒れ
- ・めまい、耳鳴り
- ・倦怠感、眠気
- ・気分が落ち込む
- ・腹痛

このような症状があげられます。



症状を防いだり、和らげたりする為にできる様々な対策があります。

- ・いつもより多めの睡眠をとる
- ・生活のリズムを整える
- ・リラックスタイムを設ける
- ・適度な運動をする
- ・バランスのとれた食事をする

なかなか実行できないこともある

と思いますが、三寒四温、花冷え、寒の戻りなど4月もまだまだ気温の変化で体調を崩しやすい季節ですので、皆さん気を付けてくださいね。

身体の調子で気になることがあれば、遠慮なくご相談ください。

(看護師 坪井)



ゴールデンウィーク休診日のお知らせ

はるかぜ診療所は、五月一日(月)二日(火)は休診とさせて頂きます。なお、山東町のそよかぜ診療所は、午前、午後とも平常の診療を行っております。

四月二十九日(土)、

五月六日(土)については、そよかぜ診療所にて午前中(九時三〇分～十一時三〇分)は時間外診療に対応しています。

診療をご希望の方は

はるかぜ診療所にてご連絡ください。



そよかぜ診療所 時間外診療のお知らせ

はるかぜ診療所は、現在水曜日の午後は休診とさせて頂いています。

同法人の山東町矢名瀬の**そよかぜ診療所**では、水曜日午後も通常診療(内科・外科)を十六時から十八時まで行っております。

また、土曜日は、午前九時三〇分より十一時三十分まで時間外診療の対応を行っています。

はるかぜ院長も、診療に入ることがあります。

風邪など急な体調不良、お薬切れ等、受診希望の場合は、**そよかぜ診療所**までご相談のお電話をください！



そよかぜ (電話) 〇七九一六七六―三二五三 (院長 黒瀬)

次回のノルディックウォーキング

開催は四月二十六日(水)

です。

医療法人社団そよかぜ

はるかぜ診療所

(電話) 〇七九一六六六―八〇一六

