

赤尾FCタイムズ

発行日：9月1日 発行人：赤尾ファミリークリニック



「秋の体調管理について。」

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。特に**秋は体調に注意しましょう。**

それには様々な理由があるのですが、夏場に冷房の効いた環境にいたり冷たい飲み物を飲む事が多く、**胃腸の機能の低下**がしていることがあります。

また急減な気温の変化で、寒暖差の激しい秋は**自律神経のバランスが崩れやすい**時期です。

秋は運動会や、お祭り、お月見などで、外出が多い時期です。そのため以下のように注意をしましょう。

体を温めよう。



お風呂に浸かったり、温かい物を飲もう

早寝早起きをしよう。



体のリズムを整えよう

食事に気をつけよう。



バランスの良い食事をこころがけよう。

コラム

9月になりました。

読書の秋、食欲の秋、運動の秋、芸術の秋

様々な秋があります。

みなさんは、どのような秋を過ごされるのでしょうか？

是非、お話を聞かせてくださいね。

ご質問にお答えします

Q.喘息発作で入院される患者さんはどの季節が一番多いのでしょうか？

答えは**秋口**、これからですね。

理由は気温の急激な低下や気圧の変化が激しく、気管支のデリケートな喘息患者さんの気道を刺激するからだろうと言われています。

もし気になることがあれば、気軽にご相談ください。



お知らせ 「ホームページから予約できます」

お電話受付時間 月曜～土曜の9：00～11：45 / 14：45～17：45
(水曜日：11：45終了 土曜日16：45終了)

ホームページの「診療予約」をクリックしインターネット予約番号をとってください。



赤尾FCタイムズ

発行日：9月1日 発行人：赤尾ファミリークリニック



「残暑に注意を」

8月も終わりましたね。
あっという間に過ぎていった夏でした。

ただ秋になったとはいえ、夏のような猛暑が続くことが珍しくありません。
また、ゲリラ豪雨や台風もやってくるので、先の読めない天候も続くと思います。

学校では新学期が始まっていると思いますが、
夏休みの不規則な生活がまだ残っている人はいませんか？
夜更かしになっていませんか？

寝不足が続くと、体調が崩れ、熱中症にもなりやすくなります。

表面にも書きましたが、季節の変わり目というのは、
心身にとってはかなり大きなストレスになります。

早寝早起き、そして朝食をしっかり取り、
いつもの通りの起床・就寝・食事の時刻を、身体にまた刻み込んでいただければと思います。

もし万が一、不調を感じたら、無理をせず日陰で休み、
水分補給もしっかり行ってくださいね。

自分の体を守るために出来ることをしっかりと実践していきましょう。



秋は肺に注意を。

東洋医学（漢方）の世界には、
「秋は肺に注意」などと言う言葉があります。

これは秋になると呼吸器に関する問題が多くなると考えられている
からで、また呼吸に大きな負担がかかるのも秋なのです。

また気温の変化によるストレスで病気が悪化する方も増えています。

そのため、当院では検診を積極的に行っております。

日頃気になっていることがあれば何でもお気軽にご相談ください。
まずは一回だけでも検診させていただければと思います。

それでは、快適な秋をお過ごしください。

