春は、市の特定健診や企業健診などの患者様が増える時期です。 そこで脂質異常症や高血圧などで『要受診』となっても通院や 御自身の健康管理につながらないケースがあります。

将来の疾病を引き起こす可能性に関して、説明させて頂いているのですが・・・ 特に自覚症状のない事に対して、通院して頂くことの難しさを実感するとともに、 私自身の説明の仕方をより工夫しなくてはと、反省させられる季節でもあります。 もうすぐ大型連体、この機会に今までの健診結果や受診時の採血結果などを見返す

ことをお勧めします。 - 院長 川屋英降-

# 看護の日イベント開催

①5月13日(月)~ 9:00~ 受付にて

☆かりや内科クリニック **先着100名様** に、看護の日グッズお渡し。

②5月17日(金)の9:30~12:30 3階

☆かりや内科クリニック ・健康相談

・血圧・身長・体重・体脂肪

・看護の日グッズ ・お花

・工作 (ちりめん根付・フラワー)

☆日本薬局 ・お薬相談・粗品

・ヘモグロビンA1c検査 (血糖状態)

・ハンドケア

・健康食品 試食

☆はあとふる病院 ·介護相談 (ケアマネージャー)

5月12日は、『看護の日』です。

当院でも、皆様に健康を再認識していただく良い機 会にと、今年は5月17日に2の催しを開催致します。

# 「きずな」



2019年4月 第21号

# かりや内科クリニック

•TEL•FAX 072-993-2010

・ホームページ http://www.kariya-cl.com/

# お知らせ

**☆八尾市特定健診** (2019年度対象者)

期限 ・・2020年3月31日まで

予約不要 ・・毎日

・・保険証・受診券 持参

・・絶食 食事

#### ☆お車でご来院の方へ

GSパークのサービス券があります。

- ・ GSパ ク近鉄八尾駅北第 2
- ・ GSパーク近鉄八尾駅北第3

#### ☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

### スタッフ便り

平成も残りあと少しになりました。

いつもの春より少し落ち着かない気分なのは、私だけでしょうか… かりや内科クリニックに勤めだして2年ほどになります。出勤して いる日数は少ないですが、よろしくお願いします。

今の季節寒暖差が大きく、意外と体調を崩しやすいものです。

朝晩は気温が下がり、日中は陽気に汗ばむ事も多いので、外出の 折には重ね着をしたり、スカーフなどを使い、体温調節をしやすい ようにしてみてください。 -看護・宍倉-







# !! 一自律神経が乱れやすい季節です

# メンタルの乱れに要注意!!

# ☆☆ 春のこの時期をのりきるには ※☆

# 1.自律神経とは!!

- 自分の意思とは関係なく、刺激や情報に反応して、 体の機能をコントロールしている神経
- 心臓の働き、血圧、食物の消化、体温調整などをコントロールしている
- 興奮するときに働く交感神経、リラックスするときに働く副交感神経が バランスよく働く

# 2.春に何故乱れやすいか!!

春は、気候や環境が一番変化の多い時期

- をから春へと気温の変化が激しい
- ・入学・入職・転勤・新しい人を迎える・引越しなどの変化
- ・身体の動きが活発になる季節で、代謝が促進されることにより体内の エネルギーが不足しやすい
- ・冬に活発だった交感神経から、夏に活発になる副交感神経へ変わる時期 上記の変化に順応することが出来ず、体と心にストレスを与えてしまい、 メンタル面を支える自律神経も乱れてしまうため。

# 3.自律神経が乱れると!!



※2週間以上症状が続く場合は、 専門医や主治医に相談しましょう。

右記の(1)~(7)を参考に 生活リズムをしつかり整え、食事をしつかり摂って 春の体調不良をうまく乗り切りましょう♪



#### ① 生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」 「食事の時間」を

リズムで、無理をしない。

#### ②3食バランスの良い食事を摂る

- ・自律神経の働きを整える食事
- 毎日同じ時間で自分に合った ・ ビタミン・カルシウム・ミネラルが 豊富な野菜や果実を
  - ・心身の疲労回復 山芋
  - 緊張の緩和 春菊



## 休養をとる

- 夜更かしをやめ、自分に合った睡眠・休養をとる
- リラックス時間をつくる
  - 休日には、何もしないのんびりとした時間を
  - ・音楽を聴く、散歩をするなど
- プライベートは
  - ・ 忙し過ぎないように 💉



## 体温調整をする

カーディガンやストールを使い、 上手に体温調整をする。

### 運動の週間をつける

ストレッチや散歩など負担に ならない運動を習慣づける!!

> おすすめの有酸素運動 ウォーキング ジョギング サイクリング 水泳・水中ウォーク ダンス

ゆるやかな有酸素運動は、息を 吸ったり吐いたりすることで、 交感神経と副交感神経をバランス 良く働かせ、自律神経の働きを 活性化する効果がある。

### ⑥ リラックス呼吸法

リラックス状態をイメージして お腹を膨らませるように息を吸い、 口をすぼめながら時間をかけて 息を吐き出す。

お腹がへこむくらいまで、時間を かけて息を叶ききる。

#### ⑦ その他

- カフェインを避ける
- 習慣的な飲酒を控える
- タバコを控える
- ストレスを解消する