

かりや内科クリニック きずな

令和 6年10月
第37号

暑い夏も終わり遅くなった秋をようやく感じはじめられる様になりました。この時期 内科クリニックでは、予防接種や健康診断など定期診察以外の患者様も来院される事が多くなります。

今秋新型コロナワクチンは、65才以上の方を対象に年1回の定期予防接種となりました。当院では主にかかりつけの患者様対象に、予約制でおこなっております。御希望の方はご予約下さい。

また健康診断の際、超音波検査(腹部・頸動脈・甲状腺)予約制を追加する事も可能です。血液検査だけではわからない体の様々な部位の情報を得る事が出来ます。是非御検討下さい。

季節の変わり目で体調不良が起こりやすい時期でもあり、健康について考える季節でもあります。

何か気になる事があれば、是非ご相談下さい。



お知らせ

☆八尾市特定健診 (2024年度 対象者)

期限	・・ 令和 7年3月31日まで	☆超音波検査(エコー)
持参	・・ 保険証・受診券	腹部・甲状腺
食事	・・ 絶食	心臓・頸動脈
予約	予約制	予約制

☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

☆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パーク近鉄八尾駅北第2駐車場
第3駐車場

スタッフだより

こんにちは♪ 今年の2月から受付事務で勤務しております

下里と申します。最近はやっと涼しくなってきたので、お休みの日は娘とここぞとばかりに公園にでかけております。夏は暑すぎてなかなか外遊びができなかったので、運動不足を解消できたらな~と思っています♪ 皆様も短い秋をご満喫くださいね。



開始・10月10日(木) ~

★インフルエンザワクチン



予約不要	・ 診察時間帯	
費用	・ 八尾市在住 - 高齢者(65歳以上)	1.200円
	・ 60歳~65歳 - 身障1級(条件あり)	1.200円
	・ 予防接種費用免除対象者	無料
	・ 一般の方 - 1回目	3.000円
	2回目	2.500円

★コロナワクチン 令和6年秋の接種開始

予約制	当院での接種歴ある方のみとさせていただきます。	
費用	・ 『定期予防接種』の方	3.000円
	八尾市在住 ・ 65歳以上の方 ・ 60~64歳の方	
	・ 一定の基礎疾患のある方 (詳しくは、診察室で)	
	・ 『定期予防接種』以外の方	15.300円



『介護の日』イベント開催!!



全て、無料!!

11/12(火)

- ・ 血圧
- ・ 体脂肪測定
- ・ 動脈硬化検査(血管年齢)
- ・ ヘモグロビンA1c

時間・・ 午前9:30~12:00

場所・・ 3階会議室

- ・ ハンドトリートメント
- ・ 介護相談
- ・ 健康相談
- ・ 工作コーナー
- ・ お薬相談
- ・ 栄養相談

プレゼント
粗品・お花
その他

秋バテとは

“秋の大きな変化”と“夏の疲れ”



★秋バテ

対策!!



原因?

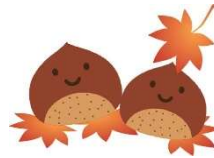
冷房による体温調節機能の低下や、日照時間の減少によるホルモンバランスの乱れ
夏の疲れが残っているところへ、秋の天気の変化と1日の寒暖差が大きい季節に入り、
体が気温や気圧の変化に適応しようとして体温調節に必死となり、
悲鳴をあげて自律神経が乱れることです。
また台風や低気圧などで気圧も上下しやすく、自律神経が乱れやすい季節です。

症状

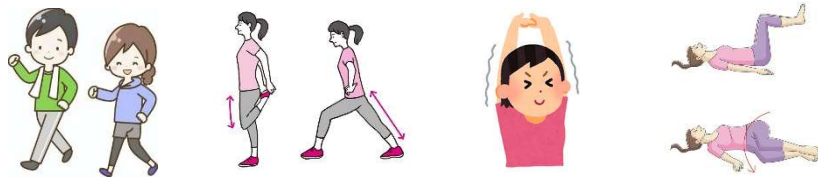
- 倦怠感 疲れが取れない やる気が出ない
- 頭痛 頭が重い 不眠 食欲不振 胃もたれ
- 体重減少 立ち眩み めまい 下痢・便秘
- 集中力がない イライラする 肩こりなど

適度な運動

適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらす
運動不足や睡眠不足を解決すると、血行が促進され疲労回復となる
軽めの運動を習慣づける



- ・短時間のジョギング
- ・毎日一定量のストレッチ
- ・やや長めのウォーキング
- ・夜寝る前のマッサージ
- ・仕事中は、デスクから離れて軽いストレッチ



「いつか治るだろう」と放っておくと免疫力が下がってしまい、
風邪・インフルエンザ・コロナなどの病気にかかりやすくなるため、
注意が必要です。



※疲労回復をし変化への順応が出来る体にする

生活のリズムを整える

- ・毎日一定の時間に寝起きする、朝・昼・夜の食事をきちんと摂るなど規則正しい生活を送ることで、自律神経を整える
- ・朝起きた直後には太陽の光を浴び、体内時計をリセットする
- ・小まめな休憩を心がける 1時間に5分程度



寒暖差対策

- ・衣類や寝具などで、寒暖差を調整する

睡眠を整える

- ・質の良い睡眠をとる
- ・就寝前のスマートフォンの使用を控える



水分

- ・内臓を冷やさないために、常温や温かい飲み物を摂る
- ・1日あたり1.5リットルを目安に水分を摂る
- ・ただし、ジュースなどの甘い飲み物は肥満や虫歯のリスクがあるため、飲み過ぎない



食事

秋バテは旬の食材で解消しよう！ 秋バテにおすすめの食材とは？

<ul style="list-style-type: none"> ・タンパク質・ビタミン・ミネラルを積極的に 	肉・魚・大豆・卵・タンパク質 ビタミンB1・C・ウナギ 納豆・豚肉・豆腐・枝豆・玄米
<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく ・その季節のトラブルに対応した嬉しい働きが たくさん詰まっている 	梨・ブドウの秋の果物 さんま・サケ・さば きのこと
<ul style="list-style-type: none"> ・腸の動きをよくする 発酵食品 ・胃腸が弱っているときは、食物繊維が豊富な 食べ物 	きのこと類・海藻類 豆類など
<ul style="list-style-type: none"> ・冷え解消に効果的 	ごぼう・にんじん・かぶ 里芋など・冬が旬の根菜 ショウガ・香辛料