

# 『さくら通信』 第191号 (2021年9月)

## (逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：内田 学

《ホームページアドレス URL <http://www.zushi-clinic.jp/>》

逗子診療所をご利用の  
皆様へお願い。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっている中、診療所では院内感染防止の対応が最も重要になっております。

皆さんもご存じのように、症状が全くない方でもコロナ感染の診断を受けている方も多くいます。

コロナ感染症は、風症状と区別することが非常に困難です。

来院時はマスクの着用をお願い致します。お持ちでない方はマスクをお渡ししますので、受付窓口にお声掛けください。

また、風邪気味、その他お身体の不調がある場合は診療所へ来院せず、

ご自宅から診療所にお電話にて、医師または看護師にご相談ください。

風邪気味で診療所に直接来院された場合、診察や処方せん交付までの間、外または別室にてお待ち頂くこととなります。院内感染を避ける為上記の対応とさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

### 新型コロナウイルス

#### ワクチン接種終了

新型コロナウイルスワクチン接種は9月18日(土) 1回目  
10月9日(土) 2回目  
で最後となります。  
10月12日以降はインフルエンザワクチン接種に移行します。

### 医療生協 強化月間中間報告

8月1日～9月30日の2ヶ月間、毎年恒例の医療生協強化月間期間となります。

8月は  
加入 2件

23,000円

増資 43件

166,000円

となりました。

いつも診療所をご支援頂きありがとうございます。

コロナ禍の影響を受け、全国の医療・介護事業所の経営は厳しさを増しております。逗子診療所だけでなく当法人全体でも患者様・利用者様が減り、感染予防のための費用などが増え、経営状況は厳しくなっております。

地域の医療・介護を守る為にも、加入・増資活

動にご協力お願い致します。



### インフルエンザ 予防接種について

今年のインフルエンザ予防接種は10月12日より行う予定です。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2～3週間かかりますので、11月中旬頃までに接種を終えておくことより効果的です。

※接種料金や受付時間の詳細は後日、機関紙みなみ等にて、別途案内いたします。

気を付けて

夏の終わりの

体調不良

寒暖差で自律神経の  
乱れ・暑さによる食  
欲不振や睡眠不足も

まだまだ残暑が厳しい  
季節です。この時  
期は体調を崩しやす  
く注意が必要です。  
夏は暑い屋外と冷房  
の効いた室内とを行  
き来し、寒暖の差が  
激しくなります。9  
月に入ると朝夕は涼  
しく日中は暑いとい  
う日も増えてきま  
す。

寒暖の差が大きいと  
自律神経の乱れを引  
き起こし、体調を崩  
しやすくなります。  
また暑い時期は食欲  
が低下し、冷たい食  
べ物が欲しくなりま

す。冷たいものばかりを  
摂り過ぎると内臓が冷え  
て消化機能が落ち、食欲  
を低下させてさらに冷た  
いものが食べたくなる悪  
循環に陥ります。暑さに  
よる寝苦しさは睡眠の質  
を落とし、疲れを抜けに  
くくさせます。

このような夏の疲れが、  
8月後半から9月につ  
て食欲不振や疲労感・だ  
るさなどの体調不良につ  
ながってきます。

**予防のための5つのポ  
イント**  
残暑の時期の体調不良を  
予防する方法を5つ紹介  
します。

①**軽い運動。**ストレッチ  
や散歩など軽い運動でよ  
いですので、身体を動か  
すようにしましょう。身  
体を動かすことで睡眠の  
質を上げたり、血行を良  
くして胃腸のはたらきを  
改善させたりする効果が  
期待できます。



②**バランスの良い食事。**  
1日3食バランスのよ  
い食事を意識しましょ  
う。特に老廃物を排出し  
て疲労回復効果のある豚  
肉や大豆など、ビタミン  
B1を含む食べ物を摂る  
ようにしましょう。

③**温かい食事。**温かい飲  
み物やしょうがなど、身  
体の内側から温まる食品  
を摂るようにしましょ  
う。

④**ぬるめの湯で入浴。**冷  
房などで冷えた身体を温  
め、自律神経のバランス  
を整えましょう。また入  
浴は眠気を誘うことがで

きることで、質のよい睡眠  
にすることも期待できま  
す。

⑤**冷え対策。**冷房や夜間  
など身体が冷えてしま  
う場面は多々あります。暑  
い日でもいざという時に  
身体を温められるよう、  
何か羽織れる物を用意し  
ておきましょう。

日々の生活に一工夫をし  
て、今年の長引く残暑を  
元気に乗り切ってください  
いね。

◇健康のいずみ第537  
号より

### 「秋から注意する病気」

「食中毒が多いのは真夏  
だから、これからの季節  
は大丈夫」と甘くみては  
いけません。実は食中毒

は10月が一番多く、8

月・9月が次いで発生件  
数が多いのです。これか

ら最も食中毒を起こし  
やすい時期が到来しま  
す。9月中旬以降にな  
ると気温がグッと低下  
し、夏に冷たいものを  
とりすぎていた人など  
は、食欲不振など夏バ  
テの症状が出やすくな  
ります。10月以降に  
は、湿度も低下し朝晩の  
気温差が大きくなるた  
め、風邪や喘息に注意し  
ましょう。11月以降  
には、気温・湿度ともに  
さらに低下するため、  
インフルエンザなどの感  
染症にもかかりやす  
くなります。ノロウイルス  
などによる、嘔吐下痢症  
もこのころから流行が  
始まります。ご家庭内  
で注意して、感染症をな  
くしましょう。

