



秋バテについて



宮崎看護師

まだまだ残暑が厳しい季節です。
9月は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあって熱中症になる人もいます。
また、朝・夕は涼しく日中は暑いという日も増えてきます。
さらに台風もあり気圧の変動などがあり、体調をコントロールしきれず「秋バテ」になる人が多くいます。

「秋バテ」の症状と5つの対策

秋バテの症状

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・無気力
- ・食欲がない
- ・眠れない など



秋バテ対策5つのポイント

- ①入浴 38℃～40℃のお湯に長めに浸かる
- ②寒暖差対策 衣類や寝具などで寒暖を調整できるように注意する
- ③軽めの運動 適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える
- ④水分補給 常温や暖かい飲み物を摂るように心がける
- ⑤食事 たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る
・大豆 ・玄米 ・豚肉 ・うなぎ ・ゴマ ・にんにくなど



診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金	土				
午前	谷口	谷口	谷口	7日 光野	14日 谷口	21日 代診	28日 谷口	谷口	2日 杉村	9日 光野	16日 杉村	23日 休診	30日 杉村
午後	谷口	午後3時～5時まで 谷口	谷口	/				谷口	 玉野診療所 QRコード				

【マスク着用のおねがい】

感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

コロナウイルスワクチン接種

9月下旬よりコロナウイルスワクチンの追加接種が始まります。今回は接種券を持たれている12歳以上が摂取対象となります。予約開始当日は混雑が予想されますので、すこやかセンターかインターネットからの予約をお願いします。

すこやかセンターワクチン予約
TEL: 0863-33-1820



休診日 **9/3(日)、9/10(日)、9/17(日)、
9/18(月祝)、9/23(土祝)、9/24(日)**