



# 整形外科やましな医院

## ニュースレター

Vol. 42

令和 6年 秋号

### 院長より

この秋はいろいろ代わる年です。政治の世界では首相が石破さんに代わり、立憲民主党代表が野田さんに代わり、11月には米国大統領が代わります。今後も私たちを取り巻く環境は想像を超えて大きく変わっていくことでしょう。私が小学生のころテレビで「3年B組金八先生」を観ていたころ、ツッパリ役で出ていた三原じゅん子さんが大臣になるなど夢にも思わなかったことが現実になったのですから。医療の世界ではすでに、「オンラインで診療を受ける→電子処方箋をアマゾンに送る→自宅に薬を送ってもらう」事が可能となっています。しかし、当院ではオンライン診療を行うことは今後一切考えておりません。整形外科の診察はオンラインですることは不可能だと思っているからです。運転免許を返納したらどうしようと思う方、心配は要りません。無人の車が自動運転で受診を手伝ってくれるようになるのですから。

山科 佳弘 (院長)

日本整形外科学会 専門医  
同 脊椎脊髄外科 認定医  
同 運動器リハビリ認定医  
日本リウマチ学会 専門医



### 事務からのご案内

#### ◎インフルエンザワクチン

一般料金	1回	3500円 (小学生以上)
65歳以上	高崎市助成	1500円
	藤岡市助成	1200円

当院では10月中旬より接種開始を予定しております。  
接種希望の方はお電話又は受付にて**必ずご予約**ください。  
65歳以上の方は健康づくり受診券のシールを当日ご持参ください。



#### ◎特定健診

国保・後期高齢者の特定健診は、12/25(水)までとなります。  
例年、予防接種と同時もしくは12月になりますと患者さんが集中しますので、お早めにお受けください。



## 看護より

### 日照時間が短くなる秋に気を付けること

秋冬は調子が出ない、その原因は日照時間の短さにあるといわれています。この不調は10月～11月にかけて現れ、日が長くなる3月あたりで回復してきます。日が短くなると不調が現れる原因は、日光に当たることで生成されるセロトニンとビタミンDの不足です。

セロトニンそのものは食材やサプリで摂ることはできません。

セロトニンの材料となる卵、豆、乳製品、かぼちゃ、バナナに多く含まれるトリプトファンと魚、鶏むね肉、ゴマなどに多く含まれるビタミンB6、そして日光を補ってセロトニンの増加を促しましょう。また、ビタミンDが多く含まれる魚、牛レバー、バター、チーズ、卵黄、キノコ類も積極的に摂取することもおすすめです。

バランスの良い食事と、積極的に太陽を浴びることを心がけて、秋冬も元気に過ごしましょう。



## リハビリより

### 秋バテにご用心！

みなさんは「秋バテ」という言葉をご存知ですか？

過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずの秋に入ったのに「カラダがだるい」

「疲れがとれない」、「ヤル気が出ない」などなど、そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。

まずは「夏バテ」との違いですが、「夏バテ」とは、8月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調があらわれる症状のことです。

しかし、涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼ぶそうです。

夏場は、クーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、夏の疲れがあらわれ、様々な不調に見舞われてしまいます。



「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」ですが、悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されてきています。主な症状は、夏バテに似た以下のような症状です。

①カラダがだるい ②疲れがとれない ③ヤル気が出ない ④頭が痛い ⑤めまいがする  
⑥食欲がない ⑦胃がもたれるなどがあります。

秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷えて、免疫機能の低下につながりますので注意しましょう。

「秋バテ」の対策としては

- ・ 37～39℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり1日の疲れを癒す
- ・ マッサージやストレッチで体のコリをほぐす
- ・ 毎日20～30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる
- ・ ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂る などがあげられます。

2024年も残りわずかなのでしっかり疲労回復をして楽しい年末を迎えましょう。



山名町1548番地

<http://yamashinai.in.com>

027-347-0202

