

秋のオレヰジ新聞

皆さん、こんにちは。今年の夏の暑さは湿度が高く、とてもきつかったですね。昔から「暑も寒さも彼岸まで」と言われていますが、本当に朝晩涼しくなりましたね。1日の間でも温度差がありますので、外出の際は羽織り物で調整しましょう。

さて、秋と言えば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」皆さんはどれに当てはまりますか。短い秋ですが堪能しましょう。



「秋バテ」という言葉を知っていますか

先日、当院長がFBSめんたいワイドに出演しました。気温の関係で暑い夏から秋に入る頃「秋バテ」があるというお話でした。あまり聞かない言葉ですが、症状を聞くと、当てはまる方が多いのではないのでしょうか。(私は息さを感じていました)

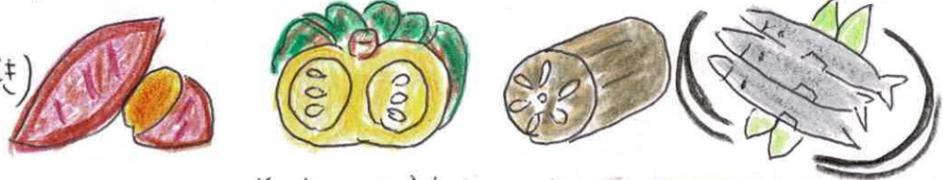
- ① 症状… 自律神経が乱れて頭痛・睡眠不足・食欲不振・胃腸障害・倦怠感など
 ▶いつか治るだろうと思っている方も多いのですが、症状が長引くと生活に支障が出てきて免疫力が低下します。
 結局 数日して受診され それが熱中症が原因と診断を受けると驚く方が 多くいらっしゃいました。

- ② 対策・予防… 毎日短時間の有酸素運動(空内でも可)・秋の旬の食材を食べる
 (ミネラル・たんぱく質・ビタミンが豊富)

旬の食材とは、サツマイモ・かぼちゃ・連根・サンマ・魚王など



(僕も好き)



今年のサンマは脂がのって美味しいと言われていたので早速買って、大道の大根おろしと合わせて食べました。秋を感じ美味しくいただきました。

(私のお勧めは栗ご飯と、疲れをとると言われる豚肉を入れ弱った胃腸を温めてくれる豚肉が最強です!!)

◎旬の食べ物は目で楽しみ味わって楽しめるのでいいですね。

◎体の不調が続く方は早目の受診をお勧めします。



忘れちゃいけない早口言葉♡ 旅客機 100機 各客100人 (5回言うとおか)



〒819-0032 西区戸切2丁目18-2
 医療法人 颯愛会 井上さとし内科 (092) 894-7007 / 令和7年10月8日発行 (vol.20)

祝 10月8日で5周年祝

この度はお陰様で開院して5周年を迎えることができました。これもひとえに受診される皆様、そしてクリニックを陰で支えて下さっている業者の皆様や連携している医療機関の皆さんにより感謝いたしております。

開院当初、コロナウイルスの為に何かと皆様には不便をおかけしたかと思っております。でも皆様から今も尚「有難うございました」「頑張って下さい」「来てよかった」とい沢山のお声をかけていただき嬉しい限りです。これは私達の一番の元気の源です。

今後もこれまでの経験を糧に、スタッフ一同頑張っていきますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

些細なことでもご相談下さい😊



10月7日からインフルエンザワクチン接種開始

今年も季節性インフルエンザが流行してくることが危惧されます。
 ※ワクチン▶発病の予防・発病後の重症化・死亡を予防する効果があることが分かっています。

持病をお持ちの方・高齢の方・免疫機能の障害がある方・子ども達等推奨いたします。(小学生までは抗体がつきにくいので2回打ちをお勧めします)

◎65才以上の方…1500円(市の補助あり)/3才~64才まで…3500円
 ※費用・注射に関するご質問はスタッフへお気軽にお声かけ下さい。

コロナワクチン
 肺炎球菌ワクチン
 带状疱疹ワクチンも
 やってほしい

編集後記

6年目に入り、スタッフも増えました。これから「子-ムさし」一丸となって頑張ります。