

じょいんと通信



第210号・湘南鎌倉人工関節センター・2023年9月

9月は「秋バテ」に注意！

今年は猛暑が続き、夏バテになった方も多いのではないかと思います。このような状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れがあらわれ、「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な不調に見舞われてしまいます。こんな症状がでてきたら「秋バテ」の可能性がります。「秋バテ」の原因は、夏の間の冷房や冷たい物の摂りすぎによって自律神経が乱れているのに加え、秋の朝昼夜の寒暖差や低気圧の影響が加わり起こるといわれています。

秋バテの症状とは？

- ・身体がだるい、疲れやすい
- ・1日中ねむい
- ・めまい、立ちくらみがする
- ・胃がもたれる
- ・朝スッキリ起きれない
- ・頭が痛い・肩こり
- ・食欲がない
- ・やる気が起こらない

上記の症状が3個以上当てはまったら要注意です。



おすすめの「秋バテ」対策をご紹介します。

◎ 身体を温める

ぬるめ（37～40℃）のお湯にゆっくり浸かり身体を温める。マッサージやストレッチ、軽い運動（ウォーキングなど）をしましょう。首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりしましょう。

◎ 食事に注意

冷たいものを摂りすぎないようにします。温かいものを積極的に摂りましょう。生姜やシナモンの他、人参やネギなどの根野菜は身体を温めます。ビタミン、ミネラル、タンパク質をバランス良く摂りましょう。秋に美味しい、かぼちゃやさつまいも、秋刀魚、鮭、キノコ類、山芋は秋バテ予防、解消に効果的です。水分摂取も大事です。

◎ 睡眠をしっかり取る

人間は眠ることで副交感神経が優位になります。良質な睡眠が取れるように工夫しましょう。
★まずは自分の身体の状態を知ること、健康的な生活につなげていきましょう。

総看護師長 工藤 留理子

公開医学講座のご案内

今月の公開医学講座ですが、**9/28(木)に開催**することとなりました。

講師：秋山 豪介 医師
日時：9/28(木) 15:00～16:00
(質疑応答15分含む)

対象：股関節に痛みのあるご本人様のみ、
先着10名まで

会場：湘南鎌倉人工関節センター
申込：電話のみ 0467-47-2377
(9:00～17:00)
申込期間7/28(金)～8/23(水)

※当日の送迎なし

※参加費無料

次回は**10/19(木)**に開催する予定です。

患者負担を軽減した人工股関節手術

2023年 9月 公開医学講座 人工股関節

講師 秋山 豪介

当日プログラム 講義 15:00～15:45
質疑 15:45～16:00

対象 10名まで(先着申込順)
(股関節にお悩みがあるご本人さまのみ)
湘南鎌倉人工関節センター
(アクセス裏面参照)
※当日の出席率はございません/駐車無料あり

9/28(木) 15:00～16:00

【申込方法】
電話にてお申し込みください。
TEL: 0467-47-2377
(9:00～17:00/受付終了17:00)

【申込期間】
8月25日～9月27日
お急ぎください/お申し込みは先着順です。

参加費 無料

▼発信元:
湘南鎌倉人工関節センター
<https://www.skjrc.jp/>
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
TEL:0467-47-2377
FAX:0467-47-2370

▼2023年8月手術件数
(単位:件)
人工股関節置換術 : 66
人工股関節再置換術 : 0
その他 : 3
▼9月外来休診日:なし