

# 6 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室

## 憂鬱な気分をリセットさせよう！



今年は例年より早い梅雨入りとなりました。この時期はなんとなく気持ちも体も疲れやだるさを感じます。人の体には恒常性(ホメオスタシス)という性質があり体を安定させようとするのですが、梅雨の時期は気温や湿度、空調設備などの変化に対応しきれなくなり、体調を崩しやすいのです。とはいってもこの時期の雨も必要不可欠。自分自身で体調管理を心がけましょう。

### 梅雨を乗り切るヒント！！

- \* 天気予報をチェック  
雨が降る、降らないだけでなく、最低・最高気温や湿度などもチェックし衣類等で調節しましょう
- \* 晴れた日は外へ  
太陽の光に当たり体内時計を整えましょう
- \* お風呂に入って汗をだす  
たくさん汗をかくと汗腺の働きが良くなり体に熱を貯めにくくします



**疲れやだるさをリセットさせて、元気に梅雨を乗り切りましょう！！**

## 風疹について・・・

前回風疹についてお知らせしましたが、藤沢市でも『風しんワクチン予防接種費用の一部助成』を実施しております。

### 【実施内容】

- \* 実施期間 2013年5月1日～2014年3月31日まで
- \* 対象者 藤沢市民で、風しんにかかったことがない人や風しんの予防接種を受けたことがない人で、次のいずれかに該当する人
  - ・妊娠を予定または希望している女性
  - ・妊娠している女性の配偶者
- \* 接種場所 藤沢市指定医療機関（藤沢市ホームページに5/1から掲載）
- \* 自己負担額 3,000円



のなかこどもクリニックも  
指定医療機関です

※ 詳しい内容やお問い合わせは下記までお願い致します

藤沢市役所保健医療部健康増進課

担当: 検診担当

藤沢市ホームページ <http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/>

内線: 7143

『風しん』で検索すると内容や指定医療機関が検索できます。

直通: 0466(50)8430

## 診療時間変更のお知らせ

### ★湘南ライフ内科クリニック★

6/15(土)は休診となります

### ★のなかこどもクリニック★

6/1(土)PM休診

6/7(金)PM17:15 受付終了

