

# 9 江ノ島メディカルモールニュース

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

## 夏の健康管理に気をつけよう！

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

真夏と比べると日差しも和らぎ、過ごしやすくなってきました。しかしまだ暑い日はやってきそうです。体調管理には気をつけましょう。9月は旧暦で長月と呼ばれます。これは「夜長月」(夜が長いさま)や「長雨月」(秋の長雨)からきた言葉だそうです。おうちで過ごす秋雨の日や秋の夜長には何か新しいことを始めるのもよいかもかもしれませんね。

## 今月の健康：9月病を予防する

### ◆9月病とは

5月病は、新入社員や新生が新しい環境にうまく適応できなかつたり、適応するために無理をしすぎている場合に起こるうつのような状態のことを言います。連休があって気が抜けるGW前後に起こりやすいと言われています。それと同じ原理で、9月病が起こるので

す。9月病はもともとサマーバケーションやバカンスなど、長期の夏休みがあるヨーロッパなどで、なかなか休み気分が抜けずに仕事モードになれない人たちが陥る状態を示していたものです。日本では、社会人には長期休みはありませんが、春からの慣れない生活の疲れと、夏の暑さによる疲れがピークを迎え、不調が出ることを9月病と呼んでいます。

症状としては、うつ状態からくる不眠、または過眠が見られることが多いです。夏バテが長引いているだけだと思っていたら、実は9月病になっていた、ということも。

### ◆9月病の症状、不眠を改善する

9月病の不眠の主な原因はストレスです。5月病と同じく、適応しようとしてうまくいかずに陥ることが多いので、当然ストレスもたまりやすいのです。このストレスというのは、ノルアドレナリンやドーパミンを分泌させてしまいます。そして、心身を緊張状態にする交感神経を活発に働かせてしまうので、リラックスすることが難しくなります。緊張した状態ではなかなか眠れないのは当たり前のことと言えます。不眠を解消するには、寝る前にしっかりリラックスすることです。心身をリラックスさせる副交感神経の働きを良くするためには、クラシックなどを聞くと良いとされます。特にモーツァルトの曲は、リラクゼーション作用がある高周波音がとても多く使われているので、お休み前に聴くにはお薦めです。



江ノ島整形外科・外科より

## 9月はアンチエイジング月間です！

真夏に浴びた紫外線のせいで疲れ肌になっていませんか？皮膚の老化の8割が紫外線によるものだといわれています。9月中に疲れ肌を回復させましょう！！

### 美容点滴始めました！！

- ◆美容・美肌点滴 皮膚を作る細胞を活性化させ、美肌・美白効果が期待されます  
(ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンH・トラネキサム酸を配合)
- ◆アンチエイジング点滴 皮膚の老化を促進させるフリーラジカル(活性酸素)の発生を抑制することで、アンチエイジング効果が期待されます  
(α-リポ酸・エルカルニチン・ビタミンB群・ビタミンCを配合)
- ◆滋養強壮・肝機能回復点滴 疲労回復・肝機能改善に効果的です。疲れやだるさが強い人にお薦めです  
(ビタミンB群・ビタミンC・肝機能促進剤を配合)

