

11 江ノ島メディカルモールニュース

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

疲れが残っていませんか？

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

最近朝・晩は冷えるけど日中はとても暑かったり、一日中暑かったり、はたまた寒かったりと、気温の変化に対応するのが大変です。上手に対応出来ないとすぐ体の不調として現れてしまいます。これから紅葉シーズンですから、体調崩してなっていられませんよね！この時期はいつも以上に体調管理に気をつけましょう！！

今月の健康ニュース

◆不調のサインを見逃さない！

免疫力が低下して風邪を引く、不眠に悩まされる、胃腸の調子が悪くなる、など、体が弱っていることを示す症状はたくさんあります。が、本来ならば体は常に健康な状態に保ち、異状が現れそうならば、上記のような症状が出る前に気付いて防ぐようにしたいものですよね。

では、体が弱っているサインはどうやって見つけられるのでしょうか？

体が悲鳴をあげる前兆は「疲れ」です。一言に疲れと言っても、寝て取れる疲れ、仕事や遊びに夢中になれば忘れてしまう疲れは一時的なもの。そうではなく、長期的に休養を取ったが抜けられない疲れや、一晩眠っても残る疲れ、つまり「長引く疲労感」は体が発する黄信号とされています。疲労感に悩まされている方は、どうして疲れが抜けられないのか、ご自身の体と向き合う時間を作ってみてくださいね。

◆不調の原因があることを忘れずに

これから年末にかけて、なかなかしっかりと休めない日々が続くかもしれません。誰もが忙しくなるシーズン、あなたはどいうやって過ごしますか？ストレスがたまるからと深酒をしたり、いつも以上に趣味に打ち込んだり、睡眠時間を減らしてまでネットをしたりしていませんか？

確かに、忙しくなって好きなことが出来なくなるのはストレスがたまります。しかし、一日寝ても抜けられない疲れが体にある時に、更に体に負担を与えるようなことをしてしまうと、生活習慣病などの大きな病気を引き起こしかねません。何もせずにただただボーっとする、ゴロゴロする。体のためにはそんな時間も必要です。

「疲れているから〇〇をしよう」ではなく、「疲れているから何もしない」日を作ってみてはいかがでしょうか。



爪はあなたの健康の鏡！

爪は指先を保護する機能があり、爪があるからこそ小さい物をつまんだり、細かい作業をすることができます。そんな脇役的存在の爪ですが、実は、「どんな食生活を送り、どんな健康状態にあるか」を表しているのです。

理想的な爪はピンク色でつやのあるもの。年齢を重ねると縦じまが出てくるようになりますが、いわゆる老化現象の一種であり、病気ではありません。しかし横じまは要注意。栄養状態悪い、貧血気味などの原因がありますが、腎臓病などの大きな疾患が心配されることもあります。

このように、爪は不調を示すサインでもあります。爪を切るときにはチェックしてみてくださいね。

クリニックからのお知らせ

★ 湘南ライフ内科クリニック ★ 江ノ島整形外科・外科
 11/11(水)PM 代診:加藤医師 11/14(土) 休診
 (受付時間 18:15 まで)
 11/14(土) 休診

インフルエンザ予防接種が始まっています！

予防接種を受けることで「かかりにくくなる」「かかっても軽くすむ」というメリットがありますので特に抵抗力の低いお子様や高齢者の方は受けておいた方が安心です。

例年ですと 12~2 月が流行のピークですが、今年はずすでにインフルエンザによる学級閉鎖が確認されていますので、早めに備えましょう。