

# 9 江ノ島メディカルモールニュース

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

## 朝晩と日中の温度差に注意！

8月は台風がきたり、雨が多い地域があったり、はたまた酷暑の場所があったり、かなり不安定な天気でしたね。気象病という言葉があるように、気候は体に様々な影響を及ぼすことがあります。これからの時期はさらに台風が多くなる可能性がありますので、注意が必要です。今は影響を感じていなくても、自覚がないだけかもしれませんので、自分の体を気にかけてみてくださいね。

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  
田奈鍼灸院



## 今月の健康ニュース

秋は比較的過ごしやすい季節、と考えている方も多いと思います。暑すぎず寒すぎず、確かに体への負担は少なく感じるかもしれませんが、しかし一日外出をする時であれば、朝晩と日中の寒暖差には要注意です。

特に9月は、日中は汗ばむぐらいの陽気なのに、夜になるとぐっと冷え込むことがあります。夜は帰るだけだからと日中に合わせた服装をしていると、予想以上の冷えに震える、なんてことも。

その寒暖差は、実は体に着実にダメージを与えています。夏の間、冷房がきいた屋内と暑い日差しが照りつける屋外を行き来することによって「冷房病」になりがちなと同様に、寒暖差が自律神経に悪影響を及ぼすのです。

もちろん同じような天候の春先にも起こりうることでありますが、秋はどんどん気温と湿度が下がっていきます。そのため、冷えや肌の乾燥などが深刻になっていく可能性があります。

まだ比較的暖かい今のうちから、しっかりと対処しておくことが重要なのです。

まず基本となるのは、やはり気温が下がったときのために羽織ものやストールなどを用意しておくこと。夜の気温に合わせるのには、特に日中出歩くことが多い人は大変だと思いますので、冷えた時のために備えておきましょう。夜の過ごし方としては、入浴と睡眠の時間をしっかりとることが大切です。入浴は汗が滲むぐらいまでしっかりと湯船につかりましょう。

だらだらと汗が出るくらいまで入る必要はありません。設定温度は40℃ぐらいの熱すぎずぬるすぎずの温度がおすすです。

最近では、一日の寒暖差による体のだるさや不調のことを「秋バテ」と呼び、しっかり対策を行った方がいいという風潮が高まっています。行楽シーズンを元気に過ごすためにも、ぜひ意識してみてくださいね。



## 今月のお知らせ

### のなかこどもクリニックより

土曜日の午後の受付は16:30までです。16:30以降の受診はお電話でご予約ください。

### 休診のお知らせ

9月2日、9日、16日、30日の土曜日の午後は学会、会議出席の為**休診**です。

### 湘南ライフ内科クリニックより

9月13日(水)の糖尿病外来はありません。午後は**休診**です。

### 江ノ島整形外科より

静脈瘤外来日のお知らせ  
9月2日(土)  
10月7日(土)



9月26日(火)はエレベーターの定期点検日です。12:30~14:00はご利用になれません。ご迷惑をおかけいたします。

