

秋バテって？

医師 蒲池 正顕



今年は台風、地震、豪雨、竜巻、猛暑など日本中あちこちで自然災害に見舞われています。

9月の台風は、滋賀県もかなりの被害を受けましたが、みなさん大丈夫だったでしょうか。

特に暑かった今年の夏が過ぎ去り、ここ最近朝晩と日中の気温差が大きいです。体調を崩されていませんか？

「夏バテ」ならぬ「秋バテ」という言葉をご存知でしょうか？

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎようやく涼しくなってきたのに、もかかわらず、体がだるく疲れやすいなど体のさまざまな不調があらわれる状態をいいます。

強い紫外線による影響など夏にかかった様々なストレスが、ちょうどこの時期にどっと出てくるようです。

原因としては夏場の胃腸の疲れや、秋の昼夜の寒暖差や気圧の影響による自律神経の乱れ、睡眠不足による体力の低下などが考えられています。



そんな秋、そしてその後やって来る冬を心身ともに健やかに過ごすためにできることはどんなことでしょうか？

実は毎日の食生活や生活習慣をほんの少し気をつけるだけで、「秋バテ」は予防、緩和できるかもしれません。

まずは自律神経の働きを意識的にサポートしてあげましょう。

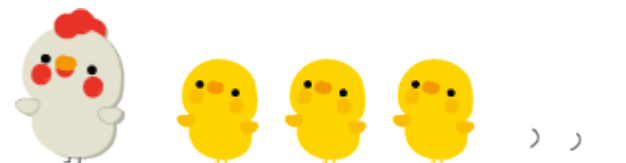
天気や気温に合わせて衣服の調整をしたり、太陽の光を浴びて適度

に身体を動かしたり。バランスのよい旬の食事をとって、ぬるめのお風呂でゆっくりリラックスしたり。そして十分な睡眠をとって心身を休ませることが大切です。自分のからだへのちょっとした気遣いができるといいですね。それでも体調が良くない状態が続く場合は医療機関を受診し相談してください。

さいごに、私事で恐縮ですが、この度10月20日をもって弓削メディカルクリニックを退職いたします。約2年半と短い期間でしたが、みなさまには非常に多くのことを学ばせていただき感謝しております。生まれ故郷の滋賀県で、縁あってみなさんとお会いし、少しでもみなさんの健康のお手伝いできたならば幸いです。今後は、弓削で学んだことを地元の福岡で広げるべく地域医療に貢献したいと考えています。

みなさまも、お体に気をつけて、豊かな人生をお送りください。みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

どうもありがとうございました。





みんなの心を まあるくする魔法の言葉

看護師 宮井由里子

◎和顔愛語（わがんあいご）

和やかな笑顔と思いやりのある話し方で人に接する。

◎先意承問（せんいじょうもん）

相手の気持ちを先に察して、その望みを受け取り、自分が満たしてあげること。

ある日、ラジオからこの2つの言葉が聴こえました。

和やかな顔と思いやりの言葉で人に接して相手の気持ちをいたわり、先に相手の気持ちを察して、相手のために何ができるか自分自身に問いただすという意味です。

辛いときや嫌なことがあったとき、愚痴をこぼしたくなるとき、そんなときこそ、まず自分から笑顔と優しい言葉で周りの人に接する姿勢、それが「和顔愛語」です。しかし、自分自身が「和顔愛語」を実践するとなると、簡単ではありません。気分が悪いときはなかなか笑顔になれないものです。愛情を感じていない相手に思いやりのあるやさしい言葉をかけるのも抵抗があるものです。そこで大切なのが「先意承問」つまり「相手のことを先に考えて与えることです」幸せを求めるならば、まずは相手に幸せを与えることです。

自分から先に相手の気持ちを重んじて相手の幸せを考えるのです。大切なのは思いやりです。

すぐに笑顔ややさしい言葉がけが身につくというものではないかもしれませんが、しかし、その努力をすることでこそ大きな意味があります。それが一人からでも始められる明るい世の中をつくる一歩です。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

- ・10月5・6・9日 喜多医師
 - ・10月5・12日(金)..... 堤 医師
 - ・10月10・17日 徳田医師
 - ・10月13日(土) 蒲池医師
 - ・10月13日(土)・11月17日(土)..... 中村医師
 - ・10月27日(土)・11月10日(土)..... 大竹医師
 - ・11月8日(木) 永嶋医師
 - ・11月24日(土) 雨森医師
- 上記の日程、都合により各医師が不在となります。



ホームページリニューアルのお知らせ

9月中旬から弓削メディカルクリニックホームページが新しくなりました。
<http://yugemed.com/> から閲覧できますので、
新しくなったホームページをぜひご覧ください。

医師の退任・着任のお知らせ

- 10月より河村医師が新しく着任されます。
- また、10月中旬に蒲池医師が退任されます。
- ・蒲池医師 10月20日(土)最終外来
- ・河村医師 10月中旬から順次外来へ