

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

3月

## 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

| 会場  | 診療日   | 受付時間          | 担当医  |
|-----|-------|---------------|------|
| 見立  | 27(木) | 2:00～<br>2:30 | 藁谷医師 |
| 虫崎  |       | 3:00～<br>3:15 |      |
| 北小浦 | 13(木) | 2:00～<br>2:30 |      |
| 黒姫  |       | 3:00～<br>3:30 |      |

| 会場  | 診療日   | 受付時間          | 担当医  |
|-----|-------|---------------|------|
| 鷺崎  | 12(水) | 1:50～<br>3:00 | 担当医師 |
| 藻浦  | 17(月) | 2:00～<br>2:50 | 大森医師 |
| 北鶴島 |       | 3:15～<br>3:40 |      |
| 願   | 24(月) | 2:00～<br>2:30 |      |
| 真更川 |       | 3:00～<br>3:40 |      |

### 春の体調変化に注意しましょう

春先は、日中は暖かくても、朝晩は冬のように寒く冷え込む日も多く、寒暖差が激しくなる季節です。秋の季節の変わり目と同様に、体調を崩しがちとなり、「なんとなくだるい」・「食欲がない」・「めまいがする」などといった体調の変化を感じることがあります。気候の変化に体調を合わせることは、想像以上に大変です。この体調変化の原因の一つに、「自律神経の乱れ」が関係していると言われています。特に、高齢者は自律神経の働きも低下するので、暖かかったり寒かったりといった、不安定な気候に身体がついていけなくなってしまうことが少なくありません。さまざまな身体の不調の中でも、食欲の変化が重要です。食事や水分摂取量が減ってしまった場合は、脱水症状を引き起こしてしまう可能性があるためです。また、何かしらの病気が隠れていることもあります。自律神経の乱れを予防し、春を元気に迎えましょう。

### ～自律神経の乱れを整えるための生活のポイント～

- バランスのよい食事を心がけましょう
- 睡眠をしっかりととりましょう
- 気温差による影響をできるだけ防ぎましょう（身体を冷やさないように、冷え対策をする）

