

診療所だより

お問合せ先

東栄診療所 0536-79-3311

夏は免疫力が低下する季節です

年々気温が上昇している日本の夏は、屋内外の温度差によって体温を調節する自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下する季節です。加えて、暑さによる食欲不振も栄養不足を招き、免疫力の低下に拍車をかけてしまいます。

免疫力が下がるとウイルスや細菌に対する抵抗力が落ち、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。また、疲労感が取れない、口内炎や肌荒れなどの不調を引き起こす原因ともなります。



免疫力を高めるには

生活習慣が大事といわれ、睡眠、温活・ストレス管理、運動に注意すると免疫力が高まりやすいです。

◎ 睡眠中は疲労回復だけではなく免疫力の調整も行われ、7～8時間の質の高い睡眠が好ましいと言われています。質の高い睡眠とは「寝付き・寝起きがよく、適切な睡眠時間で中途覚醒がなく、起床時間にスッキリ目覚めることができる」ことと言えます。睡眠時間が短かったからと言って二度寝は好ましくありませんので注意しましょう。



◎ 強いストレスや疲労の蓄積は自律神経のバランスを崩しやすく、免疫力が低下する原因となります。笑ったり、趣味に没頭したり、ぬるめのお湯にゆっくりつかることでリラックスする時間を作りましょう。また湯船につかることで血流の増加、体温の上昇につながり免疫細胞の活性化が体の隅々までいきわたりやすくなります。

◎ 運動は血流を促し、免疫細胞を体内にいきわたらせ、体温の上昇、ストレスの発散、寝付きをしやすくしたりします。ただ、激しすぎる運動は免疫力を低下させるため、「少しきついな」と思う程度で行うのがポイントです。軽く息がはずむ程度のウォーキングの場合、1日合計20～30分が目安となります。



●受付時間について

正面玄関開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで、午後診療は4時まで**となります。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●マスク着用をお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。感染症を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」「うつさない」ためにもご協力をお願い致します。

●8月の住民健診(集団)予定（受付 午後1時30分～午後4時00分）

- 3日（月） 御殿・振草地区（月 小林 栗代）
- 10日（月） 下川地区（下田）
- 17日（月） 下川地区（市場）
- 24日（月） 全地区
- 31日（月） 園・下川地区（西菌目 東菌目 川角）

住民健診（集団）の受付は、東栄保健福祉センターで行います。東栄保健福祉センター玄関からお入りください。

●8月の予定

精神科 7日（金） 21日（金）

腎臓内科 17日（月）

13日（木）総合診療科夏目医師の診療は休診となります。

東栄診療所からのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。