

# 健康カレンダー3月号

## 小児科の夜間・休日受付

### ○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

### ○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

### ○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

### ○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット

検索



## 献血のお知らせ

日にち 3月29日（水曜日）  
 受付 9：30～12：15  
 13：30～16：00  
 会場 鉾田中央公民館



## 3月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所	
3	2歳児歯科健診（R2.8月生）	個別通知を確認して お越しく下さい	鉾田	
7	1歳6か月児健診（R3.8月生）			
9	3歳6か月児健診（R1.9月生）			
10	乳児健診（R4.11月生）			
	初めての離乳食相談（R4.9月生）			
	10か月児歯科相談（R4.5月生）			
23	マザークラス （令和5年5月15日～令和5年7月14日） で第1子出産予定者			旭
	赤ちゃん教室 （令和4年10～11月生の第1子）			
24	5歳児健診（H30.3月生）			鉾田

## 春の体調不良の予防と対策

春は入学や就職など新生活が始まる活気と、色とりどりの花が咲き、暖かさに包まれる季節です。しかし、その一方で、たくさんの人々が体と心に様々な不調を感じています。春が来る前に予防と対策を十分に行い、元気で穏やかな春を迎えましょう。

### ＜自立神経の乱れと自覚症状＞

春になると「だるさが続く」「やる気が出ない」「頭痛がする」「物事に集中できない」「日中眠くなる」など、自律神経の乱れによる自覚症状を引き起こします。自律神経には内臓の働きを調整するため、自分の意思とは関係なく24時間働き続ける「交感神経」と「副交感神経」とがあり、その作用により心とからだの調子を整えます。

- ①交感神経（緊張）は体の活動時や日中に活発です
- ②副交感神経（リラックス）は、安静時や夜に活発です



### ＜不調の原因＞

#### 【寒暖差】

3月から4月は朝晩の寒暖差が平均5℃以上あり、1年間で最も寒暖差が大きい季節です。自律神経が体温の調節を頻繁に行うことからたくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。また自律神経の乱れにより頭痛などの症状も現れます。

#### 【気圧の変動】

春は気圧の変動も激しく、気圧が上がったり下がったりすると自律神経が興奮状態になり、抑うつや、めまい、高血圧などの症状が現れます。



### ＜不調予防の対策＞

#### 【生活のリズムを整える】

- ①休日でも決まった時間に起床し、陽に当たしましょう！
- ②朝食を摂りましょう！

#### 【栄養バランスのよい食事を摂る】

○自律神経を整えるビタミンC、カルシウムなどのミネラルを積極的に摂りましょう！



#### 【体を温める】

- ①温度変化に体を適応させるために、マフラーやストールで首まわりを温めます。
- ②お風呂は、シャワーだけでなく湯船につかりましょう！

#### 【運動を行う】

○運動は自律神経のバランスを整えます。ウォーキングやサイクリング、水泳など有酸素運動をしましょう！

その他にも、「休養を取る」「休日は自分の好きなことを行う」など、気分転換し、こころのリフレッシュができることを見つけましょう！



## 3月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
5日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
12日（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
19日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
21日（月）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
26日（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045

鉾田保健センター      旭保健センター      大洋保健センター  
 TEL 0291-33-3691      TEL 0291-37-1411      TEL 0291-39-4866  
 FAX 0291-33-3717      FAX 0291-37-3818      FAX 0291-39-6000  
 Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp)