

# 健康カレンダー4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



## 「春バテ」に気を付けよう！

### 「春バテ」とは？

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」と言います。

### 「春バテ」はなぜ起こるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤などの生活環境が変化すると、気づかぬうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。



### 「春バテ」チェックリスト！

- 体がだるい
- やる気が出ない
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 夜眠れない



⇒1つでも当てはまった方は、「春バテ」の可能性がります。予防と解消のために、生活習慣を見直しましょう。

### ☆「春バテ」しないために・自律神経を整えよう☆

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調整するために24時間働き続けています。通常は、2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれています。激しい寒暖差や環境の変化などのストレスがあると交感神経が優位になり、疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調が起きやすくなります。「春バテ」しないためには自律神経を整えることが大切です。

### 自律神経を整える工夫！

#### ●食事は1日3回しっかり食べる

噛む動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕が生まれます。



#### ●起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流もよくなります。

#### ●就寝前にストレッチ

心身がリラックスして質の良い眠りへの導入になります。



## 献血のお知らせ

日にち 4月19日（金曜日）  
 受付 9:30～12:15  
 13:30～16:00  
 会場 鉾田中央公民館



## 4月の事業カレンダー

日	事業名	場所	受付時間
5	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
6	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
10	春のミニドック	旭	8:00～11:20
11	春のミニドック	旭	8:00～11:20
12	春のミニドック	旭	8:00～11:20
13	春のミニドック	旭	8:00～11:20
16	個別健康相談/大腸がん検診検体回収日	鉾田	事前予約制
17	春のミニドック	大洋	8:00～11:20
18	春のミニドック	大洋	8:00～11:20
19	春のミニドック	大洋	8:00～11:20
19	個別健康相談/大腸がん検診検体回収日	旭	事前予約制
20	春のミニドック	大洋	8:00～11:20
21	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
22	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
23	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
24	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
25	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20
25	個別健康相談/大腸がん検診検体回収日	大洋	事前予約制
26	春のミニドック	鉾田	8:00～11:20

## 4月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
7日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
14日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
21日（日）	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555
28日（日）	ハタミクリニック	鉾田1305-3	33-3158
29日（月）	舟木クリニック	舟木179-3	36-5288

## 健康相談・大腸がん検体回収日

### 【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

### 【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
4/16（火）	4/25（木）	4/19（金）

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