

# 健康カレンダー9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）

### ○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

## 冷えによる体調不良から身を守ろう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

### 「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用することは、自律神経系の交感神経が働き、体温を体内から逃がさないように血管が収縮するので血流の悪化や、冷え症を起こしてしまいます。また、自律神経の乱れによる、基礎代謝や新陳代謝の低下などがあります。

### ～こんな症状があったら生活を見直そう～

体がだるい、  
やる気が起こらない

なかなか寝つけない、  
眠りが浅い

手足や腹、  
腰の周りが冷たい

消化不良を  
起こしている

食欲がない



### ～健康を取り戻すポイント～

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持を心がけましょう。

### 「生活の心構え」

○首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。

○いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。

○エアコンは外気との温度差を5度以内に設定しましょう。

○ウォーキングやストレッチなど軽い運動をしましょう。

○38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、

体の芯から温めましょう。

○睡眠は十分にとりましょう。



### 「食事の心構え」

○栄養バランスのとれた、体を内側から温める食材を摂りましょう。食材としては、人参、かぼちゃ、大根、かぶなどの根菜類、山芋、里芋、さつまいもなどの芋類、しそ、生姜、にんにく、長葱、玉葱などの薬味野菜があります。

○牛肉や豚肉に多く含まれているビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質は疲労した身体を回復させる力があるので、すすんで摂りましょう！

参考資料・文献「全国健康保険協会（協会けんぽ）」

## 献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



## 9月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
1	1歳6か月児健診 (H31.1.8生～H31.2.28生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
4	2歳児歯科健診 (H30.2月生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
8	3歳6か月児健診 (H29.1.24～H29.2.20生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
11	乳児健診 (R2.5月生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
15	3歳6か月児健診 (H29.2.21生～H29.3.21生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
24	マザークラス (R2.11.1～R3.1.14で第1子出産予定者)	個別通知を確認して お越しください	旭
24	赤ちゃん教室 (R2.4～5月生の第1子)	個別通知を確認して お越しください	旭
その他	10か月児歯科相談	<b>中止</b>	
その他	初めての離乳食相談 (R2.3月生)	個別予約にて実施 各保健センターに要予約	

## 9月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
6日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
13日（日）	たいようクリニック	上幡木1401-1	32-8062
20日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
21日（月）	舟木クリニック	舟木179-3	36-5288
22日（火）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
27日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

## 9月の乳幼児健診等についてのお知らせ

乳幼児健診を、上記のとおり一部実施いたします。対象者には個別通知いたしますので通知をご確認ください。

※延期していた方から月齢順に実施しているため、**健康づくりカレンダーの予定とは一部変更になっております**のでご注意ください。

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

ご心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。