



冷えによる体調不良から身を守ろう

■体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え性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みられます。9月に入り、体には夏の疲れがたまっているうえ、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した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していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え性を起こすのです。また、自律神経の乱れは他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。身体のだるさ、寝つきが悪い、食欲がない、消化不良、手足や腹、腰回りが冷たいなど、冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

■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、健康維持に努めましょう。

◎生活の心得

- ・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。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体を芯から温めましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう

◎食事の心得

- ・栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・身体を内側から温める食材をとりましょう
ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- ・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なタンパク質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。

—全国健康保険協会 協会けんぽホームページより抜粋—

三島市特定健診（国保・後期高齢者）・がん検診 実施中です！！

実施期間も残すところ9月・10月のみとなりました。
まだの方はぜひ、受診されてみてはいかがでしょうか？

特に、胃がん検診の胃カメラ・乳がん検診のマンモグラフィーは、ご予約数に限りがあります。

また、**乳がんマンモグラフィーは、当院では女性の放射線技師が丁寧に対応させていただいております**ので、安心して受診いただけます。お早めにご検討のうえ、お気軽にお問い合わせください。

秋の全国交通安全運動

9月21日（金）～9月30日（日）

～運動の重点目標～

- ① 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ② 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ③ 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④ 飲酒運転の根絶
- ⑤ 横断歩道の安全な通行（三島市・函南町の共通重点）

夕暮れ時から夜間のお出かけには、**反射材・自発光式反射材を身に付けて、ピカッと目立ちましょう！**

一人ひとりがルールとマナーをしっかりと守りましょう！

交通安全協会三島地区支部 交通安全指導員