



涼しくなってきた時こそ 気をつけよう！



暑さも和らいで、涼しくなってきましたが、なんだか体がだるい、疲れやすいなど思うことがありますか。もしかしらそれは「秋バテ」かもしれません。秋バテは、夏の暑さによる体調不良を引きずっているケースと、秋特有の寒暖差や機構の変化による自律神経のバランスが崩れているケースがあります。このまま体調不良が続くと体力が落ち、冬になると風邪を引きやすく長引いたりすることがあります。なので、夕方や朝に体が冷えないよう長袖のカーディガンや上着を着る、冷たいものを控える、ストレッチやマッサージ等をして血流をよくするなど対策しましょう。

また、秋は空気が乾燥して呼吸系を司る肺が弱くなりやすい時期でもあります。肺炎球菌ワクチン予防接種をする等の予防対策をしておくのも良いでしょう。勝浦病院でも肺炎球菌ワクチン予防接種を受けることができます。

- ▼肺炎球菌ワクチン予防接種対象者
①令和5年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる方
- ▼当日に持ってくるもの
紫色の予診票
健康保険証
接種料金 4,000円
※任意の方 8,139円
- ▼予約方法
平日8時30分から17時15分までお電話と受付窓口で受付しています。
予約された方は、前週までに勝浦病院までご連絡ください。
- ▼予約方法
勝浦町では肺炎球菌ワクチン予防接種の助成があります。対象者には福祉課より紫色の予診票が届きます。ただし、2回目以降の方は任意での予防接種となります。希望される方は勝浦病院へご予約ください。
- ②60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の周辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

投票に行こう！ 10/22(日)は参議院徳島県及び高知県選挙区選出議員補欠選挙の投票日です

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋等、色々な言われ方がありますが、10月9日はスポーツの日という祝日があるスポーツの秋でもあります。もともと秋という季節は運動をするのに適しており、何かスポーツを始めようとするには丁度良い時期です。実際に、秋は基礎代謝が上がるので、効果的な運動をすることができます。

基礎代謝とは、内臓を動かしたり、体温調整をするなど、人間が生命を維持するために必要なエネルギーのことです。夏よりも気温と体温の差が出る秋は、体温調節のために体がカロリーを消費するので、自然と基礎代謝が上がります。この基礎代謝を上手く使えば、ダイエットにもつながりますが、食欲の秋でもあります。ついつい食べてしまわないように気をつけなければ、あつという間に脂肪が……。なので、適度な食事と運動をこころがけましょう。

10月の糖尿病教室は次のとおりです。

| 日 | 担当 | 内容 | 場所 | 時間 | 費用 | その他 |
|--------|------|-----------|-------------|--------------|----|---|
| 3日(火) | 内科医師 | 糖尿病について | 勝浦病院 1階 会議室 | 13:30から1時間程度 | 無料 | お申し込みは不要で自由参加です。 ※状況によっては中止となる場合もあります。 |
| 10日(火) | 栄養士 | 食事について | | | | |
| 17日(火) | 薬剤師 | 薬について | | | | |
| 24日(火) | 看護師 | 生活と運動について | | | | |

現在、勝浦病院では感染対策を行っており、発熱・風邪症状のある方は直接来ていただいた場合は長時間待っていただく場合があります。
「必ず事前にお電話頂けるようお願いします。」

10月24日(火)午後 徳島赤十字病院の循環器内科の先生が診察に来ます。動悸、胸が苦しい、血圧が高い、手足のむくみや冷え等の症状がある方は受診してみませんか。