

# 診る看る

天満病院便り 11月  
第168号

## 夏バテだけじゃない！ 「冬バテと自律神経の変調」

夏バテと冬バテの違い

寒さと多忙などによるストレスで  
自律神経は交感神経ばかり高くなる

心身はいつも緊張状態で休まらない

やる気  
が出ない

風邪を  
ひきやすい

頭痛

だるい

筋肉のコリ

疲労感

イライラ

寝つきが  
悪い



夏バテ

暑さと冷房による温度  
差で自律神経そのも  
のがへとへとに

心身ともにふんばりが  
きかなくなる

冬バテ



冬は穏やかに過ごし体力を蓄える季節

冬場の特に年末年始は楽しいイベントも多く、忙しくてつい無理をしがちです。また飲食の機会も多く、内臓にかかる負担もいつも以上。こうした暮らしぶりが活動モードの交感神経ばかりを働かせ、休息モードの副交感神経を働かせる機会を失わせています。体のコンディションを整えておきたい時なのに、体は緊張状態が続くために休まらない。その矛盾が冬バテを招く最も大きな要因です。

5つの生活習慣を冬バテのブレーキに

冬バテから身を守り、交感神経に偏り気味の自律神経のバランスを整えるには、意識的に副交感神経の働きを高めてあげることが大切。そのために、毎日の生活に取り入れたいのが、下記の5つの生活習慣です。特に呼吸と姿勢は、自律神経の状態を知る鏡でもあります。寒さやストレスで自律神経が緊張している時は、自然に呼吸は浅くなり、姿勢も前かがみになりがちになっています。意識して深呼吸をすることを心掛けましょう。

1

体を温める

38～40℃のお風呂に  
ゆっくりと。体がじんわり  
温まり、リラックスモード  
の副交感神経  
の働きが高まり  
ます。



2

急に体を  
冷やさない

急に体を冷やすと、交感  
神経が一気に緊張してし  
まいます。近場でも屋外に  
出る時は厚着  
をしてマフラー  
や手袋を。



4

室内で  
できる運動を

スクワットや太極拳など、  
ゆっくりとしたペースで  
できる運動を続けると、副  
交感神経が優位になっ  
てきます。



3

呼吸と  
姿勢を意識する

ゆっくりと息を吐き、自然  
に吸う呼吸を。猫背の背中  
が伸びて、  
姿勢も良  
くなります。



## 食事は規則正しく、 バランス良く

1日3食、バランスの良い食事が基本。その上で、玄米に含まれる<sup>ガンマ</sup>γ-オリザノールなど自律神経の働きを整えるのに役立つ成分も上手に摂り入れましょう。また、ストレスが増えると交感神経ばかり働き、体内の活性酸素を増やすので、ビタミンA・C・Eやお茶のカテキン、ゴマの特有成分であるセサミンなど抗酸化成分を幅広く補う工夫も大切です。

抗酸化成分が豊富なこんな食材を！



玄米 ゴマ きのこと類 緑黄色野菜 海藻類

冬バテのケアをしないと、春先が辛い季節に

冬バテになっても、春がきて暖くなれば改善するのでは、と思う人もいるかもしれませんが。秋は冬の休養に向かって体自体が休もうとするため夏バテを引きずっていても、やがて回復します。ところが春先は、体の中で春の活動に向けてエネルギーが高まり、体そのものが休もうとしないため疲れはなかなかとれません。春が自然と体に生じる変化に気力と体力がついていけない状態になりやすく、自律神経の働きがますます不安定になってしまいます。木の芽時に、自立神経失調症などの不定愁訴に悩まされる人が多いのもこのためです。冬はゆったりとした気持ちで過ごし、すこやかに芽吹き春を迎えましょう。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種の予約を受付しております。ご希望の方は受付までお申し出ください。

\*大人 1回 4100円

\*65歳以上の方 1回 1900円・・・昨年度の負担額です。今年度はまだ確定していないので負担額が前後するかもしれません。

(徳島市に住民票がある意思確認可能な方・保険証等が必要です。)

\*子ども(13歳未満) 1回目 4100円 2回目 2500円

予約有効期限は12月末日までとさせていただきます。

接種開始は

11月からとなります。

## がん検診のご案内 実施期間 12/20まで

●前立腺がん検診・・・対象 50歳以上の方

●大腸がん検診 ●もの忘れ検診・・・対象 40歳以上の方

※各検診無料クーポン対象者の方は無料クーポンをご持参ください

※保険証を当日確認させていただきますのでご持参ください。

※名東天満クリニックでは検診ができません。



検診を受ける際には「徳島市の受診券」が必要です。

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成28年度から平成30年度の該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。但し、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある方は、対象とはなりません。

対象の方はご予約を承っております。自己負担金 4000円

定期接種の対象でない方のご予約も承っております。自己負担金 7900円

※予約制となります。接種当日は問診票が必要となりますのでご持参ください

※名東天満クリニックでは定期接種対象の方の接種はできません。

天満病院

〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎088-632-1520

診療時間 月曜～金曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～18:00

土曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～17:00

休診 日曜・祝日

Homepage <http://www.eijukai.com>

e-mail [eijukai-1@feelocn.ne.jp](mailto:eijukai-1@feelocn.ne.jp)