

山田クリニック ぽすと

平成27年 11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

受付から

霜月を迎えて

いつの間にかめっきり朝晩が寒くなりました。とはいえ、今年は幾分か例年よりは温かい秋だそうで・・・彦根の周りの山の紅葉もまだまだこれからそうですね！先月は毎日が好天続きで落葉樹の葉も赤くならなかったそうです。あたたかい日中には一枚余分に上着を用意して湖東三山など巡られてはいかががでしょうか？
きっと清々しい気分になりますよ！

さて、この夏にお亡くなりになりました 山田先生の『お別れ会』が先月しめやかに執り行なわれました。この紙面で、予定が決まり次第お知らせいたしますとお伝えしておりましたが・・・、なにぶん会場の定員にも限界がありましたゆえ、あえてお知らせを控えさせてさせて頂きました。山田先生の生前のご趣味で有りました、釣りの魚拓や写真などが飾られており、在りし日の先生のお姿を懐かしく思い、お話に華が咲いておりました。

健康コラム

秋バテ対策は？

前回のお話の続きです。自律神経の不調＝秋バテにはなんと入浴がお勧めです。シャワーでパパッと過ごさず、温めのお湯にゆっくりと入る時間を作りましょう。温熱効果で血のめぐりをスムーズにしてあげることが大切です。血をぐるぐる回すことによって、老廃物も一緒に流しちゃいましょう。また、新陳代謝もアップして、疲れも取れ、夜もぐっすり眠れるようになるでしょう。また、体と気持ちのリフレッシュには軽い運動をおこないましょう！軽い運動をすると、脳内でカラダを活性化するホルモンが分泌され、スッキリした1日を過ごすことができるようになります。オススメは、20～30分ほどの散歩やウォーキング。いつもの通勤を、ほんのちょこっと周り道してみるなど、日常生活の中でプラスすると、毎日続けられるコツですよ。さらに、エアコンの温度設定に要注意！まだまだエアコン使うことがしばしばありますね。自律神経の乱れの主な原因のひとつは外気との温度差。5℃以上の差を繰り返していると、バランスを崩しはじめるので温度設定には十分に気をつけましょう。せつかくの良い季節です。秋バテ解消にも効果的ですので、たまには外出などして目で紅葉などを愛でるのも良いですよ！！

とびっくす

インフルエンザ予防接種

今年は例年よりも早くからインフルエンザが流行り始めております。例年と違って、今年は予防接種の料金が値上がりしておりますので、ご注意ください。

昨年までは三価ワクチンと呼ばれ3つのタイプが含まれて有りましたが、今年は4価ワクチンといわれ、4つのタイプのワクチンが混合されており、例年より罹りにくくなっております。よって料金が高くなっております。接種料金は、自治体によって違っておりますので、窓口にてお確かめ下さいませ！

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	吉田
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	×
午前診察	9:00～12:00		休診日：日曜・祭日			
午後診察	4:30～6:30					

ご連絡

インフルエンザの予防接種をただ今実施しております。お早めに接種頂きますようお願いいたします。

