

こころ通信

2017年

6月号

Vol★77

〒704-8194 岡山市東区金岡東町1-1-70

<http://www.saidaiji-hp.or.jp>

086-943-2211(代表)

086-943-2212(FAX)

梅雨のだるさを吹き飛ばそう！！



「梅雨ダル解消体操」をご紹介します！



「身体がだるい」と感じることの多い梅雨。

梅雨ダルの原因としては・・・

低気圧になると身体は、緊張をほぐして身体を休ませる神経(副交感神経)が優位に働くため、身体がお休みモードになり「だるい」「やる気が出ない」と感じます。また、**湿度が高い**と血液の循環が滞って代謝が悪くなり、「疲れやすい」「肩が凝る」「関節が痛む」等の症状がでます。



吹き飛ばす方法！！

- ①胸を張って立つ
(立てない人は座ったままでOK)
- ②膝を曲げて腰を落とす。
- ③腕を伸ばし円を書くように大きく回しましょう。反対側の腕も同じようにやっていきます。



左右10回ずつ
朝昼晩3セット
目指してケロ！



全身運動で代謝をアップして、
身体や気持ちの不調を改善しましょう★

救急医療



4月受入件数**93件**

(当院から出動した件数**16件**)

第55回 健康教室のお知らせ

テーマ 「胃がん」

日時：平成29年6月10日(土)

14:30～

会場：岡山西大寺病院
3階会議室





昨年5月、岡山県南部において、**重症熱性血小板減少症候群（SFTS）**の発生がありました。多くの場合、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染します。岡山県では、5例の発生がありました。（5例のうち、死亡1名）発熱や倦怠感、消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）などが現れ、血小板や白血球が減少し、重症の場合は、肝腎障害や多臓器不全を来して死に至ることもあります。

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。

シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。

シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。

農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。

ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。

マダニに注意！

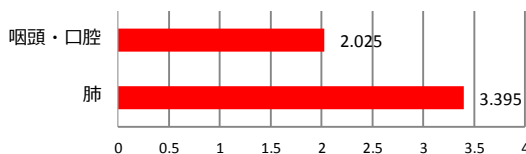
～野山に入る方へ～
春から秋にかけて、ダニの活動が活発になります。ダニなどに刺されると病気になる危険があります。



5月31日～6月6日は禁煙週間！



なかなか禁煙をすることは難しいと思いますが、禁煙週間だけでも禁煙や、減煙をしてみませんか？



がんは、死亡率の常に上位です。右図をみてわかるように、肺がんによる死亡率は非喫煙者の3倍強！次いで咽頭・口腔がんも約2倍になります。

非喫煙者を1としたときの、喫煙者のがん死亡に関する相対危険度
※厚生労働省ホームページをもとに作成



お酒やガソリン等に比べ、日本でも最も税負担率の重い商品のひとつであり、税は年間2兆円を上回っています。平成29年4月1日に、たばこの料金改定もあり、よりいっそう税負担率も重くなる可能性があります。

今回の改定をきっかけに禁煙・減煙を考えてみてはいかがでしょうか？



禁煙外来のお知らせ

毎週火曜日

9:00~12:00

呼吸器内科：金廣先生