



《Instagram》

米田内科のInstagramを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URLもしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/



YONEDANAIIKA_GARDEN

《診療のご案内》

【米田圭佑医師 診察日】

1月13日(土)

1月27日(土)

《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんたちの冬の作品を運動療法室に展示しています。



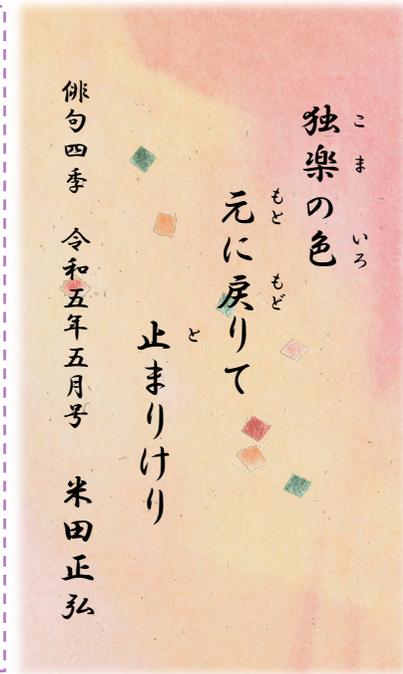
《季節の花々》



【アネモネ・フルゲンス】

- ・キンポウゲ科イチリンソウ属
- ・地中海沿岸原産

園芸種としてよく知られるアネモネの原種です。アネモネは花びらが無い珍しい花で色鮮やかな花びらのように見えている部分は萼(がく)です。



《健康の秘訣》寒暖差による「冬バテ」に注意しましょう

冬になると体がだるいと感じることはありませんか？日中と夜間の気温差や、暖房の効いた室内と屋外の寒暖差が大きいことが原因かもしれません。寒暖差によって自律神経の働きが乱れると、**頭痛、肩こり、腰痛、倦怠感**など、様々な不調をきたします。このような『冬バテ』が長引くことで、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。早めの対策をしましょう！

寒暖差(約7℃以上)が激しいと…

熱を逃がそう

放熱



熱を作ろう

熱産生



体温調節のために**交感神経**を酷使

自律神経が乱れて機能低下 **疲労の蓄積**



対策① 規則正しい生活と適度な運動

早寝早起き、バランスの良い食事、運動は丈夫な体をつくる基本です。



対策② 3つの首を温める

体の中でも**首、手首、足首**の3つの首を温めると保温効果が上がります。



対策③ 毎日湯船に浸かる

入浴することで、血管拡張、リラックス効果、血流効果が期待できます。冬場のお風呂では、急激な寒暖差により血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることで**脳梗塞**や**心筋梗塞**を引き起こします。お風呂の温度は38~41℃、30分以上の長風呂はしない、入浴前に浴室や脱衣所を暖めるなどの対策をしましょう。

