



ひらた新聞

Vol. 20
2004.3.1 号

まだまだ多い風邪…どうして冬は風邪をひきやすいのか。風邪の原因のほとんどは、ウイルスによるもので、そのウイルスが好むのが「乾燥」です。しかもウイルスが体内に入る際に最初に通過する「のど」が乾燥すると、ウイルスを排除する働きが弱まってしまうのです。したがって、空気が乾燥する冬は、とくに風邪をひきやすい季節といえますが、乾燥や寒さといった外的要因以上にポイントとなるのが、その時の自分の体力や体調です。そして、それらに大きな影響を与えるのが、毎日の生活習慣といえます。冬になると風邪をひくという人がよくいますが、これは、ウイルスが活発になるというだけでなく、日々の生活が忙しくて不規則になってしまっているという人も少なくないのではないのでしょうか？つまり、風邪は、よくない生活習慣を送っているという体からのシグナルという見方もできます。最近風邪をひきやすいという人は、体からの信号として素直に受け止め、日々の生活を見直していくことも大切だと言えるでしょう。

これからの風邪対策の一つに、生活改善。●睡眠を十分にとる…パジャマ1枚で寝る習慣を。厚着して寝ると汗をかきやすく、体温が奪われてしまいます。●うがい・手洗いの徹底…ウイルスはあらゆる場所に存在します。外から帰ったら、うがいと手洗いをお忘れなく。●温度・湿度のコントロール…冬は温度を20～25度、湿度は加湿器などを使って60～80%に保つようにしましょう。●ストレスをためない…「病は気から」というように、ストレスは体の抵抗力を弱めます。上手に解消しましょう。●バランスのとれた栄養を…たんぱく質やビタミンC、ベータカロテンは特に意識的に摂りたい栄養素。

おめでとう!!

2月29日(日)京都で行われました、全国車いす駅伝大会で第一区間6kmを走ったチョークさんは区間賞は逃したものの、チームである大分チームはみごと優勝しました!!



ビタミンをネ補給合しよう。
冷たい果汁を少しづつとるのも効果的です。

♪健康教室のお知らせ♪

日時：3月28日(日) 11時～
場所：ひらた医院 多目的室
内容：糖尿病について

★今回は生活習慣病の一つである糖尿病について皆さんと学んでいきたいと思っています。糖尿病の健康教室は今月から3回に分けて毎月行っていきます。

★問い合わせは受付まで★

定期的な検査をお勧め致します
定期的に全身をチェックすることは健康管理のために必要です。当医院では病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予防医学・健康増進医学に力を入れています。皆様の健康の維持・増進のお手伝いができれば幸いです。お気軽にご相談ください。

当院では健康チェックに必要な検査を毎日行っています。

★詳しくはスタッフまで★

★お知らせ★

…整形外科診療日…

3/11(木) 3/27(土)

いづれも15時半～です

★ヘリカルCT検査予定日★

4月1日(木)

9時～です

詳しくはスタッフまで

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間：9時～18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：24時間対応しています