

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診／水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。

9月26日(火)午後の診療は、院長になります。

★9月25日(月)の診療は、担当医が変更になります。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分~12時30分

9月8日(金)・9月19日(火)・9月27日(水)

10月6日(金)・10月17日(火)・10月25日(水)

発行者／医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

石川医院通信

161



石川医院

2023
9-10月

※院長から※

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行して、4か月が経過しました。

生活がコロナ前にもどったか・・と言われれば、必ずしもそうではない・・と思う方が多いのではないのでしょうか？私は、コロナ禍の最中ほどではないにせよ、相変わらずストレスを感じる要素が多いと思っています。

ストレス過多による体調不良は、さまざまな形で現れますが、その1つに自律神経のバランスの乱れがあります。自律神経は、体内環境のバランスを一定に保つために働く神経のことで、あらゆる器官（臓器）の活動を調整するために24時間働き続けており、その活動を自分の意志でコントロールすることは困難です。

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があります。交感神経が優位になると、血管が収縮し血圧は上昇、気分は高揚して活動的な状態になります。一方、副交感神経が優位になると血管が拡張し血圧が下がり、リラックスした状態になります。体内の臓器を交感神経と副交感神経が同時に支配しており、バランスよく機能することが大事になります。

例えば、食物の消化は交感神経の働きにより停滞し、副交感神経の働きで促進されます。また、排尿に関しては。交感神経の働きで抑制され、副交感神経の働きで促進されるのです。

さて、自律神経の作用を自らの意志でコントロールすることは困難ですが、自律神経のバランスを崩さないよう日常生活を見直すことで、ストレスに強いからだを作ることができる・・と云われています。

1) 朝起きたら、日光を浴び、朝食をとる。



朝の陽の光を浴びましょう。

朝食は抜かないようにしましょう。

2) 1日1回3分間程度、ゆっくりした深い呼吸をする。

鼻から3～4秒かけて「す～っ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめて6～8秒かけて、「ふ～っ」と、できるだけゆっくり長く息を吐き出します。

3) 適度な運動。

ウォーキングなどの運動を継続して行うことは、自律神経を強くします。

4) こまめに水分補給をする。

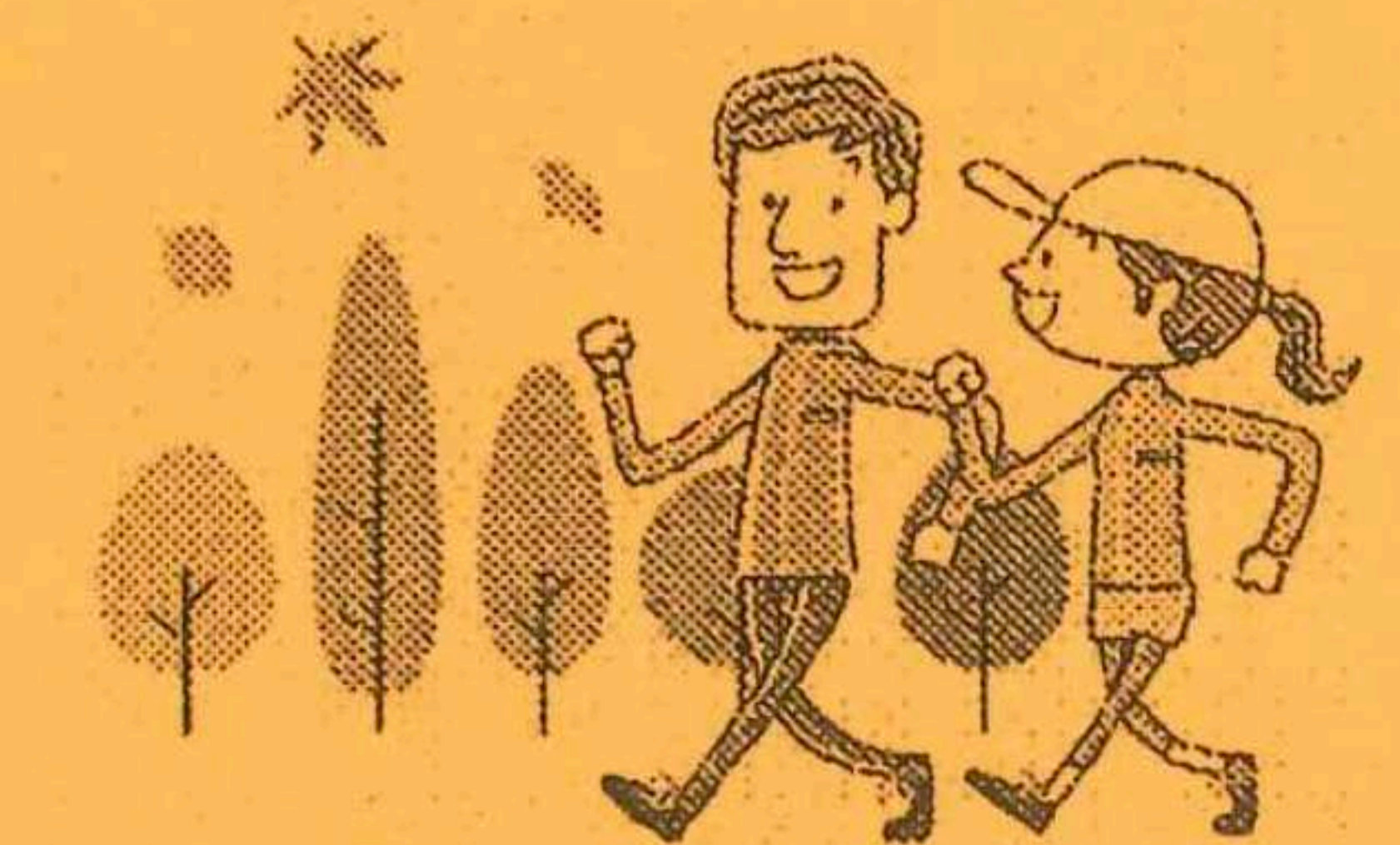
脱水は自律神経のバランスを崩します。

5) 寝る前に風呂に入り、湯舟につかる。

室の高い睡眠につながると言われています

6) 寝る1時間前にスマホやテレビなどのメディアに接しない。

スマホやテレビは、交感神経を活発にするので良い睡眠にならないのです。



参考：健康プラザ（日本医師会）

※受付・事務から※

☆10月3日からインフルエンザの予防接種が始まります。9月1日から予約を開始しますので、事前予約をお願いします（電話予約可。但し、当院昼休みを除く診療時間内）。

※インフルエンザ以外の予防接種も全て事前予約制です。

☆新型コロナワクチン秋冬接種を、令和5年9月20日から令和6年3月31日の期間で行います。（12歳以上の方）8月30日午前9時から電話にて予約開始します。

☆発熱や喉の痛みがある場合は（数日前から含む）、事前に必ずお電話をいただきますようお願いいたします。（直接いらしても、診察できません）

☆マイナンバーカードによる保険資格確認が始まっていますが、従来通りの保険証でも確認できます。

☆令和5年度の板橋区民健診（検診）は、引き続き行っています。（11月30日まで）予約制ですので、早目の予約をお願いします。

☆9月、10月は各種医療証、10月は板橋区国民健康保険証が更新されます。受診の際には、必ずご持参ください。

☆院内では、3歳以上の方は引き続きマスクの着用をお願いします。