



和知川原生協クリニック ふれあいニュース



2022年9月発行

～夏の疲れを回復しましょう～

新型コロナウイルス感染拡大が続いていますが、今年は猛暑で、心身ともに負担の大きな年でした。体調には十分注意されて水分補給を忘れずにしていきましょう。

<疲れの種類>

疲れには激しい運動の後に感じるような肉体疲労と、根をつめて仕事をした後や緊張した後などに感じる精神疲労があります。

急性疲労：少し休むと回復したり、1～2日の休養で回復する疲労が急性疲労。

慢性疲労：運動のし過ぎや、残業などが何日も何週間も続いて、その結果として疲労が回復しきれなくて、少しずつ蓄積した状態が慢性疲労です。

全身疲労：水泳などの全身運動をした後に、ぐったりと疲れるのが全身疲労。

局所疲労：体の特定の関節や筋肉だけを繰り返し使ったために、ある部分だけが疲れるのが局所疲労。筋肉痛や目の疲れなど。



<疲労のメカニズム>



<疲れの症状>

頭が重い、肩がこる、注意力が低下する、食欲がなくなる、眠れないなど自分でわかる自覚症状があります。これらの症状は人によって感じ方が違います。心地よい疲れとを感じる人もいれば不快な疲れとを感じる人もいます。また、体はくたくたでも気分的には「まだやれる」と思う場合もあるし、少しの運動や仕事でもすぐに疲れたと感じる人もいます。日ごろの身体の鍛え方によっても疲れの表れ方が違ってきます。疲労を蓄積すると、慢性疲労につながり、抵抗力が弱まって、思わぬ病気を引き込む結果となりますので要注意です。

屋内に居ても熱中症になります。少しでも異変を感じたら、すぐ受診しましょう。



<疲れを回復させるには休養が必要>

★疲れを感じたら、運動や仕事の途中で休むことが必要です。

★疲労は、身体が休息を要求しているサインと考えればよいでしょう。疲れたと感じたら、十分な栄養を摂り、ゆっくり入浴して、ぐっすり眠ることです。疲労を翌日まで持ちこさないようにすることが大切です。

短時間でも仮眠をとれば、副交感神経が働いて、血圧が下がり、代謝・分泌機能が低下して身体が休まることとなります。

<疲労回復には栄養も必要>

疲労を回復する主役は自分の体と心です。その復元力と抵抗力をつけていれば、疲れにくく、回復しやすい体になります。また、運動による疲れで失われたエネルギーやビタミン類、アミノ酸、電解質などを食事から摂ることで回復できます。酢の物やマリネといった酢っぱい料理や、みかんやオレンジなどのかんきつ類、りんご、キウイフルーツなどの果物は疲労回復を助けます。

酸味のある食べ物に含まれるクエン酸や酢酸には、筋肉にたまった疲労物質（乳酸）を分解し、筋肉や肝臓に蓄えられたエネルギー源（グリコーゲン）を回復させる働きがあります。また、良質のタンパク質やビタミン、ミネラルなど疲労回復に効果のある食事を積極的に摂る様にしましょう。



～9月の連休について～

9月17日～9月24日の診療について、9月19日（月）と9月23日（金）は祝日の為休診となりますので、お気をつけください。

17日	土	休診	21日	水	午前・夜間
18日	日	休診	22日	木	午前診療
19日	月	午前・夜間	23日	金	休診
20日	火	午前診療	24日	土	午前診療

～歩こう会のご案内～

昨年より定例開催している中央支部主催・「歩こう会」のご案内です。朝晩も少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。体調を整えるためにも一緒に歩いてみませんか。

今月は9月16日（金）開催予定です。

開催日：9月16日（金）（毎月第3金曜日） 11：00～

場 所：宮崎県総合文化公園

参加費：無料

備 考：雨天時中止



～和知川原生協クリニックのホームページを更新中です～

和知川原生協クリニックでは、クリニック専用のホームページを開設しています。クリニックニュース等々、今後も様々な情報を発信していきますので、ぜひご登録の程、よろしくお願い致します。

URL：<https://wachigawara-cl.jp/>

QRコード：



和知川原生協クリニック診療時間のご案内（9月1日～9月30日）日・祝は休診

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8：00～12：00 診察は8：30から	植野	代診	植野	植野	植野	※植野
午後	受付は致しておりません	この時間は定期往診等の時間となります					
夜間	16：30～18：45 診察は17：00から	植野		植野			

※第3土曜日（17日）は「休診」となります。

※19日（月）・23日（金）は祝日の為「休診」です。

※「夜間診療」は、月・水曜日のみおこないます。

※毎週火曜日は、宮崎生協病院より「代診」となります。

住所：和知川原2丁目25-1 電話：23-0050 FAX：23-0303