

医院だより 2026、9・10月号

富士山頂からのご来光（2026. 8. 10）

この夏は熊本地震、千葉・北陸の水害、そしてネパールの氷河決壊による土石流など日本も世界も天変地異に翻弄されてしまいました。被災した方々に心よりお見舞い申し上げます。9月1日は防災の日です。夏の熱中症対策とともに災害への備えも自分事で実行したいと思います。非常持ち出し袋の中には、薬を少なくとも3～7日分は入れておきましょう。

<お知らせ>

- ・ 国保の特定健診と高齢者健診は9月30日までです。まだ予約できます。また、社保の健診をご希望の方は10月から予約をお願いします。
- ・ 今年度のインフルエンザワクチンの開始は松本市の広報等をご覧ください。

院長の健康フポイント 7月から始まった特定健診ですが、検査結

果はいかがでしょうか。結果を病気の予防の参考に使って頂けたら良いと思います。健診後は必ず受診してください。

ところで、江戸時代の医書「養生訓」（1712年）には、現在でも病気の一次予防につながるものとして注目されています。「養生訓」は、江戸時代の貝原益軒（かいばらえきけん）が83歳の時に書きました。当時の平均寿命は40歳を下回っていましたが、その時代に貝原益軒は85歳まで生きました。「腹八分目」「早寝早起き」など、現代の生活習慣病の助言に通じるものが多いです。さて、当時の主な病気は感染症でした。1670年頃、ヨーロッパで顕微鏡が発明され、目では見えない微生物の世界の存在が発見されましたが、病原体がその微生物であるとパスツールにより発見されたのは、19世紀になってからでした。そして、手洗いによる消毒の有効性や消毒法の確立は19世紀後半に確立されていきました。



現代は医療機器や薬・ワクチンなど高度に進歩しその恩恵を私たちは受けていますが、健康のためには、昔からの健康法が大切だと改めて実感しています。インフルエンザの流行が今年はすでに報告されています。正しい手洗いを心がけましょう。

秋バテに注意しましょう

猛暑・酷暑と言われた今年の夏でしたが、朝晩の虫の音によりややく秋を感じられるようになってきました。しかし、夏の暑さで体が疲れたままです。朝晩の涼しさや気温差にうまく対応できず、だるさ・食欲不振・頭痛・気力の低下などが起こることがあります。これが「秋バテ」です。



＜秋バテはなぜ、起きるのでしょうか？＞ ①自律神経の乱れ：急な温度差に体温調節が追い付かない。②冷房による冷え：夏のエアコン生活で体が冷え、血流が低下。③睡眠の質の低下：暑さにより眠りが浅く、疲労が蓄積している。④胃腸の乱れ：夏の間の冷たい飲食で胃腸が弱る。これらが重なり体調が崩れてしまうのです。

＜秋バテ対策＞ ① 温かい食事：根菜やきのこの味噌汁がおすすめ。②軽い運動で血流改善：毎日10～15分程度の散歩やストレッチ ③ 38～40℃の入浴：ゆっくり浸かって体を温める。④睡眠リズムを整える：就寝前のスマホを控える。⑤冷え対策：首・お腹・足首を冷やさない。朝50度くらいのコップ一杯の白湯も有効。無理なく続けられることから始めましょう。



長引く倦怠感や頭痛、食欲不振が続くときは、他の病気が原因の場合があります。気になる症状があるときはご相談ください。

玄関の紫の花は“デュランタ・タカラズカ”と言います。タカラジェンヌの華やかで気品ある紫にちなんでいます。9～11月まで楽しめます



スタッフコーナー～Aさん～ ピーマンを使った超簡単レシピのご紹介

＜ピーマンめんつゆおかか＞

材料：ピーマン 2 個 めんつゆ 大さじ1 かつお節 1 袋

作り方：ピーマン 2 個は種を取り細切りにし、ふんわりラップをして600Wで1分加熱。そこに鰹節を1袋かけて出来上がり。



＜編集後記＞ 巻頭の写真はこの夏息子が富士山山頂から送ってくれた写真です。まさに“頭を雲の上に出し四方の山を見下ろして…”という小学唱歌“富士山”（知っていますか？）の一節の世界が広がっていました。海外からの登山者が多くて驚いた様です。この秋、富士山はちょっと無理ですが、信州の山をトレッキングしたいと思います。（H.K.）

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

時間／曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL 0263-25-7633

診療受付は午前12:00まで、午後17:15までです。