

# ざいたく かせ 在宅の風

ご自由にお持ちください



第27号

～在宅医療の新しいかたち～

## ◇新院長就任のお知らせ◇

平成27年9月1日より、肌附英幸に代わり相澤豊昭が院長に就任いたしました。尚、肌附英幸は引き続き理事長職に専念いたしますので、新体制となった北村山在宅診療所を今後ともよろしくお願い致します。

### ～ごあいさつ～

はじめまして。9月より北村山在宅診療所院長として新しく赴任いたしました、相澤豊昭と申します。当診療所では在宅医療に特化しており、患者様が望んだ場所で出来る限り安心して療養できるように、現在の症状、治療に対してのご希望などをお伺いした上、必要に応じて他の関係各機関と連絡を密にはかりながら、患者様にとってより良い療養生活の場を提供いたします。地域の皆様に少しでもお役に立てるように努めてまいりますので、宜しくお願いいたします。



### ～インフルエンザ

#### 予防接種のご案内～

早いもので今年もインフルエンザが流行する季節がやってきます。当診療所では例年通り、インフルエンザワクチン接種の希望を受け付けております。予防接種についての実施期間、接種費用と助成額、対象者につきましては、各市町村により異なりますので、それぞれの市役所・町役場へお問い合わせください。状況によっては、ワクチンが不足する場合がありますので、ご希望される方は早めのご予約をおすすめ致します。

### <秋バテに注意!!>

「夏バテ」という言葉はよく耳にしますが、夏から秋に変わってもまだまだ夏バテの症状が続いている・・・という方!!「秋バテ」をご存じですか?この時期辺りから秋バテと思われる症状で医療機関を訪れる人が増えているそうです。体がだるい、食欲がないなどの症状で体調が悪くなることを秋バテといいます。

**秋バテの原因** この時期は朝夕は寒く、昼は暖かいなど寒暖の差が激しい季節です。寒暖の差を体が繰り返すことによって自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり色々な不調を引き起こすこととなります。

**秋バテの症状** 自律神経の乱れから免疫や代謝に影響が出てくるので、感染症にかかりやすくなり心筋梗塞や脳梗塞などになる可能性が出てきます。

**秋バテの解消法** ①正しい入浴をすること  
②適度な運動をすること

秋は食欲の秋と言われますが、日ごろから暴飲暴食をさけ、正しく健康的な毎日を過ごしたいものですね。



**編集後記** もうすっかり秋ですね。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…。皆さんにとって、秋はどんな季節でしょうか?今年もあと2か月です。1日1日を大切に充実した毎日にしたいものですね(^ ^)!(加藤)

発行:医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所  
〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号  
電話:0237-41-0583  
Fax:0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>

