



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

榎の木だより

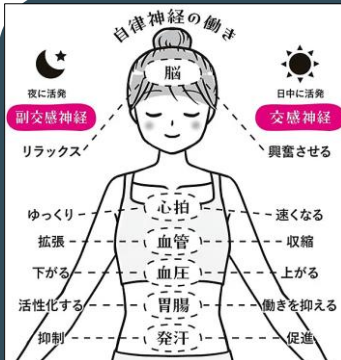
えん

【院長あいさつ】

私事ながら、3月20日で院長に就任し10年の月日が経ちました。今日までこうして“榎の木だより”を発刊できたのは、地域の皆さんに支えられての10年だったからと思います。今年51歳を迎えますが、医師としてだけでなく一地域民として、地域に恩返ししていく10年と確信しております。当院がある城島町周辺地域は、この10年で過疎化・少子化が進み、独居や老老介護の世帯も少なくありません。これからは“健康寿命”のみならず“幸福寿命”の観点からの延伸に精一杯尽力する所存です。今後とも当院をよろしくお願いいたします。

【今月のおはなし】

*今回は、「自律神経」



季節の変わり目は体調を崩される方が目立ちます。原因として、気圧や気温の変動が大きいことにより、自律神経が狂ってしまい体調不良が生じます。そもそも自律神経とはどのような神経なのでしょう？

自律神経には身体を活発に動かす「交感神経」と、リラックスモードに切り替える「副交感神経」があり、普段はこの2つの神経がバランスをとりながら体の調子を整えています。よく“やじろべえ”や“シーソー”に例えられますが、24時間周期のゆっくりとしたリズムでバランスを保っています。この自律神経のリズムが狂うと吐き気をはじめ多汗、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠などの症状があらわれます。

自律神経の乱れには特効薬はありませんが、時間をかけて規則正しいメリハリのある生活リズムを作ることで整えることができます。朝は決まった時間に起き朝日を浴びましょう。またストレッチやウォーキングをはじめとした運動習慣を心がけましょう。食事面では腸内環境を意識した食事、つまり食物繊維・発酵食品・乳製品の摂取を。できればシャワー浴でなく入浴でリラックスを。入浴剤・お香・アロマオイルで効果アップも期待できます。場所や時間を選ばずできる調整法として、「1：2呼吸法」をおすすめします。時間をかけて深呼吸を繰り返すことでも自律神経をリラックスモードへ切り替えることができますよ。



①鼻から息を吸う。

②口をすぼめて口から息を吐く。

「1：2呼吸法」のやり方は、とても簡単！

① 3～4秒間、鼻から息を吸う

② 6～8秒間、口をすぼめて、口からゆっくり吐く

③ これを5～7回繰り返す

【当院からのお知らせ】

- ・ダイエット時の脂肪・筋肉量の評価に“InBody 470”の定期測定（有料）をおすすめします
- ・循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・午後から（14時30分～）の検査（超音波検査・胃カメラ検査）も可能となりました
- ・待ち時間解消のため、できるだけネット予約での来院をお願いします。
- ・当院の情報をいち早くお届けたいので、是非SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00～18:00	○	○		○	○	



ホームページ



ドクターズファイル