



2019年1月号



年が明ければ平成最後のお正月です。皆さんはどのように過ごされるのでしょうか？ 初詣に出かけたり親戚で集まりお雑煮やおせちを囲み楽しい時間を過ごされると思います。

1月は、「小寒」や「大寒」と1年間を通して一番寒い時期になります。寒さで知らないうちに前かがみになり姿勢が悪くなったり、体が冷えることで体調が悪くなったりします。今回は、「寒い日の過ごし方」についてお話します。



寒い季節のおススメの過ごし方



体が冷えるとうなるの？

私たちの体は、内臓が一番よく働くように体温を調節しています。どのように調節しているかというと、体中にある血管に血液を巡らすことで、体温を一定に保っています。特に、冬の寒い時期は外から熱が奪われるため、血管が収縮し体温を逃さないようにします。血管が収縮するということは、体の中心部からの温かい血液が手足などの先端の血管まで熱が届きにくくなり体が冷えてしまいます。血液の巡りが悪くなるということは、血液に含まれる栄養が体のすみすみまで届きづらくなったり、体の代謝（新陳代謝）が下るなど、病気の原因にもなりかねません。

また、寒いとなるべく寒さに体が触れないようにと、体を丸め姿勢が悪くなりやすいものです。姿勢が悪いと見た目が良くないだけでなく、「猫背」になり内臓がおされて負担がかかる、視力が悪くなるなど、将来に後悔することばかりです。そんなことにならないように今日から、家族の皆さんで冷え対策をして、体ボカボカ、ニコニコ元気に寒い冬を乗り切りましょう。



1月の健診日程のお知らせ

- ◎4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：8、15、22、29日
- ◎1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：9、16、23、30日
- ◎3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：10、17、24、31日

【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぶ」内)

電話】39-9153

対象者の方には、健診日の1か月前にご自宅に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

※この緊急医制度は、かかりつけの医師が都合の悪い時にご利用ください。
※医師の都合などで一部変更することがあります。また、混雑時は通常よりも早めに受付を終了することがあります。ご心配な場合は受診前に医療機関への電話確認をお願いします。
※各科により診療時間が異なるため注意してください。

体を温める方法

体を温める方法はいくつかありますが、一番早い方法は、「湯船で体を温める」ことです。体に負担が少ないお湯の温度は38～40℃くらいで、お子さんが気持ちよく湯船につかることができる程度の時間がオススメです。

冬場は、入浴後湯冷めしてはいけないからと、体が冷めないうちにパジャマなどをすぐ着てしまうと、逆に熱がこもり体は熱を発散させようとして汗をかきます。そのままの状態ですぐ寝てしまうと、汗が体を冷やし、風邪などの原因になることもあります！これを防ぐには、入浴後に綿などの通気性の良い肌着などを身につけ、体にこもった熱を発散させてからパジャマなどに着替えてお布団に入ることです。

そのほか、体を温めるには、適度に運動をしたり、体を温める食品（しょうが、ねぎ、にんにくなど）を食事で取り入れたりしてみましょう。

年末年始緊急医情報



日時	内科・小児科	歯科	外科		耳鼻咽喉科	眼科		
			昼：午前9時～午後5時	夜：午後5時～午後10時	午前9時～午後5時	午前9時～午後5時		
12/29 (土)	通常どおり	通常どおり	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	38-1010	吉見耳鼻咽喉科(野依台1)	25-7688	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	38-1010
12/30 (日)	午前9時～正午		殿田橋整形外科(飯村町)	69-1601	ながた耳鼻咽喉科(山田一番町)	38-8877	豊橋南藤井眼科クリニック(植田町)	25-7111
12/31 (月)	午後1時～午後5時	午前10時～午後5時	前川外科内科(東岩田4)	62-6411	木下耳鼻咽喉科(飯村北1)	63-2261	エモア眼科(駅前大通1)	54-0481
1/1 (火)	午後8時～翌朝午前7時	午後5時(30分前)受付終了)	積善クリニック(大岩町)	65-6565	井澤医院(東新町)	55-8936	後藤記念豊橋眼科(駅前大通2)	55-5717
1/2 (水)	夜(それぞれ30分前)に受付終了)		とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	39-7888	飯塚医院(札木町)	52-3768	小島眼科医院(西小池町)	45-4908
1/3 (木)			光生会病院(吾妻町)	61-3166	もりた耳鼻咽喉科(東脇1)	34-2001	かきはら眼科クリニック(つつじが丘2)	63-5139
			江崎病院(新川町)	55-2525				
			花田いしかわクリニック(花田町)	32-2166				
			はしら整形リハクリニック(中橋良町)	29-8484				
			タキカワ整形外科クリニック(八町通5)	55-5111				
			大島整形外科クリニック(東田町字井原)	62-5511				

【診療場所】内科・小児科：休日夜間急病診療所 48-1110 (豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぶ」内)

●ただし、1歳未満児は、午後11時以降は、豊橋市民病院(33-6111)を受診してください。

歯科：休日夜間・障害者歯科診療所 39-9177 (同上)

※上記の時間以外は下記にお問い合わせの上、受診してください。

●外科→豊橋市民病院(33-6111)豊橋医療センター(62-0301)成田記念病院(31-2167)

●耳鼻咽喉科・眼科→豊橋市民病院(33-6111)

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2019年1月1日 ☎25-0528