



今月はリハビリテーション科が担当いたします！

みなさんこんにちは。9月に入り涼しい時が増えてきましたね。
涼しいのはうれしいですが、**寒暖差**が辛い時期でもあります。



寒暖差が大きいと何が起こるの？

寒暖差が大きいと、体が寒暖差に適応するために**体内の温度調整**を行います。このエネルギー消費により疲労が蓄積して「**寒暖差疲労**」を起こします。



どうすればいいの？

寒暖差に負けない体づくり

①急な温度変化を避ける

温度変化には血管の収縮が起きます。血管の収縮は血圧の変化に大きく影響し、心臓や血管に負担がかかります。外出時は羽織れるものがあるといいですね。

②首、肩、お腹、腰を冷やさない。

首や肩を冷やすと筋肉がこわばりやすい、お腹は内臓への負担がかかります。

③朝起きたら、いきなり動かない

朝は体が温まっていません。布団の中で手足を動かしたり、ゆっくり起き上がりましょう。

④こまめに体を動かす。

寒いからと動かないでいると筋肉が硬くなりやすくなります。軽いストレッチや散歩などがおすすめです。

⑤少し暑い、寒いのは早めに調節

我慢せず調整しましょう。特に高齢の方は温度変化を感じにくいこともあるため、注意が必要です。



vol.76 / 9月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊

今月のひとさら

さつまいもの茶巾しほり ～ほっこり秋のおやつ～

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

今回はさつまいもを使ったレシピをご紹介します！さつまいもには**食物繊維**や**ビタミンC**が豊富に含まれています。さつまいもに含まれているでんぷんがビタミンCを守ってくれるので、加熱してもビタミンCが

材料（2～3人分）

- ・さつまいも 250g
(およそ1本)
- ・牛乳 70～80g
- ・砂糖 20～30g

【作り方】

- ①さつまいもをしっかり洗い、レンジでの加熱やお湯での加熱でしっかり柔らかくする。
- ②水気を切り、皮を剥く。
- ③ボウルに入れ、フォークやマッシャーで潰し、牛乳と砂糖を加えて、混ぜながら潰す。
- ④スプーン1杯ほどをラップに乗せ、包んで口を軽くひねり、形を整えて...完成！

お好みで黒ゴマや刻んだ皮を入れても美味しいです！

【公開医療講座のご案内】

日時:9月24日(木)15:00～16:00
場所:せたな町健康センター 総合検診室
テーマ:「いびき・朝の頭痛・疲れがとれない...
もしかして睡眠時無呼吸症候群??」

講師:臨床工学科技士 工藤 太久真
*お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)
*当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療のご案内】

<2026年9月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
5日(土)	8:30～11:30	
18日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
19日(土)	8:30～11:30	



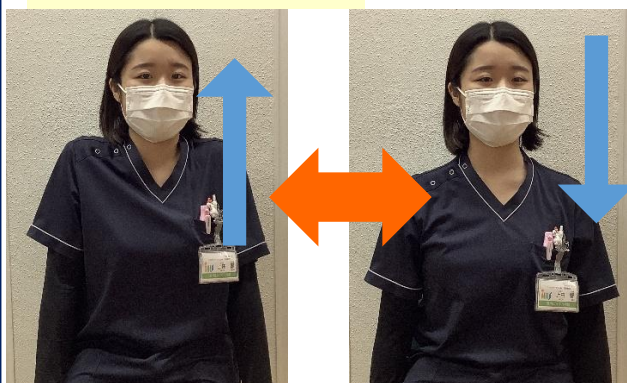
寒暖差に負けない体づくり：適度な運動やストレッチ

寒暖差疲労の症状に肩こりや手足の冷えがあります。

今回はストレッチで肩周囲や手足の筋肉を柔らかくして血液の循環を良くしていきましょう。

ストレッチの回数は無理なくできる範囲で行いましょう

肩のストレッチ



・肩こりの原因になる筋のストレッチ①

寒いと知らずに肩をすくめている事もありますよね？この筋肉が緊張して肩こりの原因になったりします。

- ①肩をすくめます(3秒)
- ②ストーン と力を抜きましょう



・肩こりの原因になる筋のストレッチ②

同じように寒いと腕の付け根の筋も縮んでしまいます。大きくうごかして、大胸筋や肩甲骨を動かしましょう。

- ①ゆっくりバンザイ(2秒)
- ②そのまま体から遠い位置を通るように横に広げていきます。

足のストレッチ

痛みに気をつけて！！



・血流を上げるために

ふとももの裏の筋肉はとても強く大きい筋肉です。この筋肉は血流にも大きく貢献している筋肉です、しっかり伸ばしましょう。

- ①滑り落ちないように片足づつ
- ②膝を曲げずにゆっくり伸ばしましょう。



【今月は臨床工学科が担当です】

睡眠時無呼吸症候群の隠れた豆知識！！

「いびきをよく指摘される」「朝起きてても疲れが取れない」「日中の眠気がひどい」...

「体質だから仕方ない」「少し疲れているだけ」と思って放置していませんか？

実は、そのいびきや眠気の背景には睡眠時無呼吸症候群が関係している可能性があります！

今回は意外と知られていない睡眠時無呼吸症候群にまつわる4つの豆知識をご紹介します。

- ①日本人は顎が小さく無呼吸になりやすい！
- ②体型に関わらず痩せていても無呼吸になる！
- ③無呼吸を放置しておくくと全身に影響が出ることがある！
- ④慢性的な睡眠不足に麻痺し「眠気に慣れた」は危険なサイン！

皆さんご存じだったでしょうか？
気になる方がいらっしゃいましたら
いつでもお話しに来てください！



CHECK