

ほほえみ



第162号

(医) 録三会 美濃加茂市 太田町 2825
 太田病院 TEL 0574-26-1251
 クリニック TEL 0574-26-2220
 中部台ケアセンター TEL 0574-23-1155
 更紗 TEL 0574-23-1011
 デイサービス 和 TEL 0574-24-0753
 つるかめ訪問看護 TEL 0574-27-6535
 居宅介護支援事業所 TEL 0574-23-0600
 中部長寿支援センター TEL 0574-49-8591

日曜日に「乳がん検診」を受けてみませんか？

毎年10月第3日曜日は、

J.M.S (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー) です。

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定 NPO 法人 J.POSH が協力して

乳がん検診 (マンモグラフィ、エコー検査) の受診を推奨している活動です。

今まで乳がん検査に行ったことがない方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。 乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。



実施日時	2026 年 10 月 18 日(日) 9:00~16:00	
検査内容 & 費用	①視触診+マンモグラフィ	4,000 円
	②視触診+乳房エコー	4,000 円
	③視触診+マンモグラフィ+乳房エコー	8,000 円
	※マンモグラフィ撮影と乳房エコー検査は <u>女性技師が対応します。</u>	

その不調

気象病

が原因かも…

「雨が降る前や台風が近づくと頭痛や関節痛がひどくなる」、「天気が悪くなるとなんとなく体がだるく体調がすぐれない」という経験はないでしょうか。

それは、＜気圧＞が原因の『**気象病**』かもしれません。

気象病は特別な病気というよりも、もともと抱えている症状や病気が天候の変化によって悪化する現象と考えると分かりやすいかもしれません。

◆低気圧がもたらす症状

①内耳

内耳は、鼓膜のさらに奥にある器官で、気圧の変化を感知するセンサーがあり、感知すると自律神経のバランスが乱れます。

**内耳の前庭器官への影響による
めまい・ふらつき**

②自律神経

自律神経系は、交感神経と副交感神経から構成されており、生命維持に必要な機能を自動的に調節しています。低気圧による気圧変化は、この自律神経系のバランスを乱す要因となります。

**ストレス反応による
倦怠感・疲労感・睡眠障害**

④ヒスタミンの分泌

近年の研究により、気圧変化がヒスタミンの分泌を促進することが明らかになっています。ヒスタミンは炎症反応やアレルギー反応に関与する物質で、血管透過性の亢進や平滑筋の収縮を引き起こします。



③血管

低気圧状態では外部からの圧力が減少するため、血管が拡張しやすくなり、それに伴い血流量が変化することで、酸素や栄養素の供給バランスが変わり不調を起こします。

**血管の拡張や収縮による
頭痛・偏頭痛**

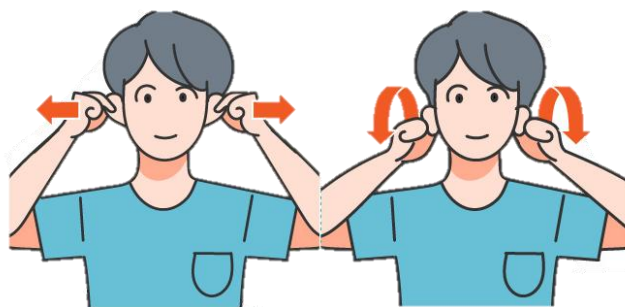
**ヒスタミン分泌増加による
関節や筋肉の炎症
反応促進、痛みや
腫れの悪化**

◆「気象病」予防体操

●耳ストレッチ

(内耳の血流を促す)

- ① 両方の耳たぶを軽く横に引っ張り、
5～10 秒位したら離す
→2 回
- ② 両方の耳たぶを前後斜めに回す
→3 回



●首ストレッチ

(頭痛や肩こりの症状改善)

- ① タオルを後頭部から耳の下にかけて、両端を持ち、上を向いた状態でタオル両端を持ち、斜め上に挙げて引っ張る
→30 秒
- ② 少し下を向いて両腕は斜め下に引っ張り、タオルと押し合うように頭を持ち上げるように力を入れる
→30 秒



●腹式呼吸

(自律神経を整える)

- ① お腹に手を添える。お腹が膨らむのを感じながら、3 秒ほどかけて鼻から軽く息を吸う。
- ② そのまま 3 秒ほど息を止めたら、お腹と背中がくっつくイメージで 6 秒ほどかけて口から「フー」と吐く



「気象病」
セルフチェック

「気象病」の影響を受けているか
チェックしよう！



- ✓ 秋は何となく調子が悪い
- ✓ 急な冷え込みが苦手だ
- ✓ 雨が降りそうな気配がわかる
- ✓ 乗り物酔いしやすい、又は、高い所が苦手
- ✓ 耳鳴りがしやすい、又は、耳抜きが苦手
- ✓ 事故やスポーツなどで体のどこかを痛めたことがある
- ✓ ストレスが多い

それを飲んでも水分補給になりません



水分として摂っているつもりでも、水分補給には不向きな飲み物があります。正しく知って、上手な水分補給を心がけましょう！！

◆水分補給にならない飲み物

- アルコール飲料 ➡ 強い利尿作用があり、逆に脱水を引き起こす可能性があります。
- カフェイン飲料 ➡ 利尿作用があり、脱水を引き起こす可能性があります。
- ジュース ➡ 糖分が多く、水分が吸収されるまでに時間がかかります。
- スポーツ飲料 ➡ 運動で失われた塩分と糖분을補給するためのもので、平常時に飲むと糖分の摂りすぎで喉が渇く原因になります。

◆おすすめの飲み物

麦茶、ルイボスティー、炭酸水、水

太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診

※変更する場合もありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

尾 下 英 史	医 師	9 / 11(金) ~ 12(土) ・ 10 / 9(金) ~ 10(土)
佐 々 木 優 佳	医 師	10 / 13 (火)
渡 邊 健 太	医 師	10 / 21 (水)
佐 々 木 晃	医 師	10 / 26 (月) ・ 30 (金)
佐 々 木 裕 茂	医 師	10 / 31 (土) ~ 11 / 2 (月)
佐 々 木 恵 美 子	医 師	10 / 31 (土) ~ 11 / 2 (月)
井 藤 孝	医 師	11 / 2 (月) ~ 11 / 4 (水)

* 9月27日(日) * 10月18日(日) 受付時間 9:00~16:30

※急患の際は、太田病院救急外来(0574-26-1251)へご連絡下さい。

あとがき

騒がしく鳴いていたセミから交代して、鈴虫やコオロギが鳴くようになると、季節はいよいよ秋です。童謡「虫の声」にもあるように、秋の虫は鳴き声も、鳴く時期も様々ですが、日本人が虫の声を「音楽」として楽しむ文化は世界的にも珍しいそうです。多くの国では虫の声は単なる「ノイズ(騒音)」として認識されますが、日本では古来から秋の風情として愛でてきました。気温の変化とともに、歌いだす虫も変わってきます。秋の夜長、虫たちの合唱に耳を傾けてみては・・・

次回は令和8年11月5日(木)に発行予定です <経営企画部>