

～健康づくりコラム～

『秋バテ』ってご存じですか？

『秋バテ』って、聞いたことありますか？

夏バテは良く聞くとありますが、夏の暑さが過ぎて涼しくなってからも体調不良を感じる『秋バテ』は、夏の疲れや冷え、激しい寒暖差により自律神経が乱れ、秋（9月～10月頃）にだるさ、食欲不振、頭痛、不眠などの体調不調が出る現象です。

❖秋バテの主な症状

身体の不調：全身のだるさ、取れない疲れ、頭痛、重い感じ

胃腸の不調：食欲不振、胃が重い

メンタル・睡眠：イライラする、気分が落ち込む、不眠、眠りが浅い

寒暖差アレルギー：くしゃみ、鼻水、鼻づまり

❖秋バテ解消・対策

身近な生活習慣の中で、自分自身でできることから見直し、自律神経を整えましょう。

入浴：38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、血行を促進してリラックスする

食事：ビタミンB群（豚肉、納豆、玄米）を意識して摂り、胃腸を温める

運動：1日10～20分程度のウォーキングやストレッチで代謝を上げる

生活リズム：朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットする

服装：羽織り物や上着など、寒暖差にすぐ対応できるよう衣服を調整する

特に、食欲不振の際には温かい味噌汁が効果的です。また、無理せず身体を休めるなど、生活習慣を見直し、早めに回復できるよう心がけましょう。

❖秋バテの主な原因

寒暖差：朝晩の冷え込みと日中の暑さの差

夏の冷え：エアコンや冷たい飲み物の摂りすぎによる内臓の冷え

自律神経の乱れ：気温・気圧の変化に身体が追いつかない

栄養不足・運動不足：夏の疲労が蓄積している



～休日緊急診療当番医～ 10月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
4日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	4日	野上病院	029-822-0145
11日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	11日	神立病院	029-831-9711
12日	菊池内科医院	029-821-3770	12日	県南病院	029-841-1148
18日	東郷クリニック	029-843-7770	18日	神立病院	029-831-9711
25日	中高津クリニック	029-824-1212	25日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
4日、11日、12日、18日、25日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 10月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中

問 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	5日㊦、12日㊦㊧、19日㊦、26日㊦、／午前10時
下大津コミュニティステーション	6日㊦、20日㊦、27日㊦／午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	27日㊦／午前10時
大塚ふれあいセンター	5日㊦、12日㊦㊧、19日㊦、26日㊦／午後1時
やまゆり館	2日㊦、9日㊦、16日㊦、23日㊦／午前10時



🌸 子育てお悩み相談室

薬を飲ませるための工夫

●粉薬

乳児（0～1歳）

- ・小さな容器に粉薬をあげ、数滴の水でペースト状に練って、指で上あごやほほの内側に塗りつけます。
- ・小さな容器に粉薬をあげ、少量の水で溶いてシロップ状にして、スポイト、スプーン、哺乳瓶の乳首を使って飲ませます。

幼児（2～3歳）

- ・口にサラサラと少しずつ入れてあげてください。ペロペロと飲み込むでしょう。最後に水か白湯を飲ませてください。
- ・粉薬に少量（5mlから始めて20ml位まで）の水を加えて溶かし、飲ませます。
- ・服薬補助ゼリー：ゼリーに混ぜるのではなく、ゼリーの上にお薬をおき、さらにその上をゼリーで包むようにして飲ませます。
- ・オブラート：口の中にくっつきやすいため、オブラートの外側を水でぬらし、とろみを出して飲ませるとよいです。
- ・自我が目覚めてくる頃なので、飲めたらほめてあげてください。

●シロップ薬

- ・飲ませる前に容器を軽く振り中身を均一に混ぜます。1回分の量を添付のカップ



かスポイトで正確に量ります。量った薬はすべて飲ませます。

・乳児はスポイト、スプーン、哺乳瓶の乳首を使って飲ませます。

※粉薬もシロップ薬も、飲ませた後は薬が口の中に残らないよう、水か白湯を飲ませてください。

●やってはいけないこと！

- ・飲み忘れたからと一度に2回分飲ませること
- ・きょうだいに処方された薬を飲ませること
- ・薬が効かないからと指示より短い間隔で飲ませること

❖薬について何か疑問や質問があるときは、医師・薬剤師に相談してください。

問 健康増進課 ☎ 029-898-2590

🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※10月10日㊦までに電話予約（先着順）



🌸 子育て講習会

『知っておきたい乳児期の主な病気』（無料）

日時：10月14日㊦ 午前10時～11時

対象：子育てをしている保護者の皆さま（お子さま同伴可）

講師：石浜 みち子（看護師）

※会場内にキッズスペースを設けます。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和8年6月生）	21日㊦	午前9時10分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和7年2・3月生）	21日㊦	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和6年6・7月生）	20日㊦	午後1時15分	要		
5歳児健診（令和3年10月生）	28日㊦	午後1時00分	不要		
にこにこ教室（未満児）	8日㊦、15日㊦、22日㊦	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	7日㊦	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	5日㊦、6日㊦、7日㊦、 13日㊦、14日㊦	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	3日㊦、 21日㊦	①午前9時30分 ②午後2時	10月1日㊦ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	20日㊦	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	13日㊦	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	13日㊦	午前9時30分	要		