

# 生き生きだより

まだまだ残暑が厳しいですね！！皆さま、体調管理はしっかり出来ていますか？！  
秋は過ごしやすいイメージが強いですが、一年で最も体調を崩しやすい季節だそうです。  
一日の気温差が10度近い日もあり、日照時間も急に短くなるなど、  
体のリズムを崩しやすいからです。  
そんな秋だからこそ、注意したい病気について、お話しをしたいと思います！



## 秋の食中毒

食中毒が多いのは夏だと思いませんか？

しかし、一番食中毒が多い季節は秋が多いようです！！

行楽や運動会、祭りなどの行事が多く、野外での調理や野外での食事が多い事が食中毒の発生件数に影響しているようです。

★野外に置いても調理の加熱時間や衛生管理の徹底、手洗いやうがいの徹底を心掛けることで、食中毒の予防をすることができます。

## 風邪や花粉

はっきりと症状が明確でない「風邪」が流行したりします。

夏バテなどで体力や免疫力が低下しているまま[秋]を迎えてしまい

夏の状態で生活すると風邪や花粉症に罹患してしまう方もいるようです。

秋は気温の変化が激しくなるため、朝と夜は涼しくなりますよね！！

★着る物で温度変化に対応したり、体力をつける食事を心掛けるなどして対応することが望めます。

## ぜん息に注意

秋は季節の変わり目です！気温が低下するのに加えて湿度も低下します。

そのため、空気の対流が上手く行われずに、汚れた空気が地表付近に停滞し、このことが影響して、ぜん息などのアレルギー性疾患を引き起こしやすくなります。

★手洗い・うがいを励行することと、体力をつけるためにスタミナのある食事を摂ること。脱ぎ着して体温調節できる服装を心がけましょう。

氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？

変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。



## 長崎医療共済生活協同組合

74-ﾀﾞｲﾙ

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>

No81