



季節の変化と体調管理の基本

副院長：白井輝

7月1日からの新体制

水曜日の午前中の外来を再開します

毎年この季節、燕が飛び交い、巣作りに励み、そして巣立っていくのを見ると、生命現象と季節が密接に関わりあっていることをつくづく感じます。春夏秋冬の季節の移ろいにともない、日照時間や気温湿度など、自然環境は刻々と変化します。動物は環境の変化を感知して繁殖、渡り（移動）、冬眠、換毛など、様々な順応行動や種族保存に必要な適応行動で対応していますが、動物が季節の変化を感知する仕組みは未だに生命の不思議さの中に隠されていて充分には解明されていません。

私たちが経験する季節の変わり目の不調にはめまい、倦怠感、頭痛、食欲不振など色々あります。その背景には、生命の歴史の中で永年培われた大自然の環境変化に適応するための歯車と、人類が短期間に築き上げた文明社会における環境変化に適応するための歯車との間で生じる“摩擦”が、様々な形でストレスとなり、自律神経やホルモン調節の乱れを生じ、その結果として様々な形で体の不調となって現れてくるとも考えられます。

このように考えると季節の変わり目の体調不良への対策としては、出来るだけ自然環境を大切に生活習慣を取り戻すことが大切なことと思われます。大自然のリズム（昼夜や四季の変化）に合わせた生活リズムを維持していく努力、そのためにはバランスの良い季節感のある規則正しい食生活を心掛けること、適度な屋外での運動をすること、質の良い十分な睡眠を取ることも等が重要となるかと思います。季節の変わり目に苛まれるのではなく、季節の移ろいを愛で味わう豊かな心を養いたいものです。

外来診療体制						
時間\曜日	月	火	水	木	金	土
9時～12時	○	○	○	○	○	△
15時～18時	×	×	×	×	○	×

※第1・第3土曜日の午前中は外来が開いております。

ご寄付の御礼とお願い

3月～5月の3ヶ月で、多数のご寄付を頂きました。貴重なご寄付ありがとうございました。

- ◎17名様から合計1,700枚以上の紙マスクを頂きました。
- ◎10名様から合計1,500枚以上の使い捨て手袋を頂きました。
- ◎24名様からペットフード・用品、供花のご寄付を頂きました。
- ◎13名様からタオル、オムツ、家具、衛生用品、食品等を頂きました。
- ◎16名様から合計824,785円のご寄付を頂きました。



*複数回ご寄付を頂いた方、お一人で数種類のご寄付を下さった方は、重複してカウントしております。ご了承下さい。

※紙マスクと使い捨て手袋が不足しております。ご寄付頂けると助かります。よろしくお願い致します。使い捨て手袋は、ゴム製又はニトリル製で、Mサイズ又はLサイズの物をお願い致します。

※ご寄付は次の口座へのお振込みにてお願い致します。

① みずほ銀行 衣笠支店 普通口座 口座番号：1956146
口座名義 社会福祉法人心の会

② ゆうちょ銀行 口座記号：00280-5 口座番号：0048529
口座名義 社会福祉法人心の会

※ご寄付金については領収証をお送りしますので、法人本部までお知らせ頂ければ幸いです。
社会福祉法人の寄付領収証は確定申告等にご利用頂けます。



よこすか犬と猫の病院

広告

診療時間 月～日(年中無休) 9時～12時、16時～19時 救急対応 21時～翌朝5時
横須賀市佐原 1-10-3(フジスーパー佐原店近く) 電話046-827-6092

さくらの里山科、さくらの家、あすなろ学苑がそれぞれのブログで日々の様子をアップしています。
理事長の若山三千彦が、読売新聞の福祉サイト『ヨミドクター』で、毎月第1月曜日にコラムを連載中です。
さくらの里山科の本『看取り犬・文福』宝島社・定価1,430円(税込み)好評発売中
『犬が看取り、猫がおくる、しあわせのホーム』光文社 1,760円(税込み)好評発売中