

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

冷え症について

<症状と原因>

冷え症とは体温調節機能の低下により、冷えているような感覚が慢性的にある状態を言います。

原因はさまざまですが、ストレスや不規則な生活に起因する自律神経の乱れ、または栄養を熱に変えるビタミン・ミネラルの不足、加えて女性であればストレスや更年期による女性ホルモンの乱れなどが考えられます。



<対処法>

▷食事面…インスタント食品などの食べ物は控え、ビタミンEが含まれるかぼちゃ、ビタミンCが含まれる緑黄色野菜、ビタミンB1が含まれる豚肉や良質のタンパク質などを積極的にとりましょう。

▷生活面…規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、運動すると筋肉は熱を発するので冷え症の改善に繋がります。適度な運動は筋肉量アップとともに、自律神経の機能を高める効果があるので、習慣にしましょう。

<対処法を講じても改善しない場合は>

低血圧や貧血、膠原病や甲状腺機能低下症などが考えられます。また、運動不足やタバコを吸う人は、手足の動脈が詰まって血行障害を起こす閉塞性動脈硬化症の可能性もあります。早めに医療機関を受診しましょう。

クリスマスコンサート

とき 12月18日(日)
午後0時30分～

ところ 市立医療センター
玄関ロビー

入場
無料

内容

- ・ 亀山高校吹奏楽部の演奏
- ・ 地元の音楽愛好団体による演奏や合唱
- ・ 職員による演奏 など



図書館の本棚から 市立図書館 (☎82-0542)



『千福万来!まねき猫事件ノート』

水生大海 / 著

ポプラ社(2014年11月刊)

式年遷宮で賑わう伊勢神宮に出掛けた女子高生の風。そこで買った大きな黒いまねき猫が突然しゃべりだし、そして風は事件へと巻き込まれていく。作者は亀山市出身。



『レトロ銭湯へようこそ』

松本康治 / 写真・文

戎光祥出版(2015年12月刊)

街の銭湯が年々減少するなか、関西地方に今も残るタイムスリップしたような“レトロ銭湯”。それらを、店舗・建物から照明・浴槽・脱衣場まで、写真を用いて徹底解説。三重県内の銭湯も掲載しています!

～新着だより～

小説

- また、桜の国で / 須賀しのぶ
- Mの暗号 / 柴田哲孝
- 嘘ですけど、なにか? / 木内一裕
- 黒涙 / 月村了衛
- ドローン・スクランブル / 未須本有生

児童

- 100円たんけん / 岡本よしろう
- おたんじょうび、もらったの / 服部千春
- ほくの にゃんた / 鈴木康広
- しゅくだいとびばこ / 福田岩緒
- なぜ? の凶鑑(宇宙)

その他

- うつわを愛する / 祥見知生
- 伝わるモノの書き方のコツ / 直井章子
- ゆび編みニットで作る かわいい猫グッズ / 篠原くにこ
- お寺のしあわせごはん / 青江寛峰
- マンガでわかる「西洋絵画」の見かた / 池上英洋

ほか400冊