

木曜日

クリニックからの

## お知らせ

2024年7月より皆さまの利便性をはかりまして、診療日数を増やします。今までは木曜日を休診日とさせていただいておりましたが、7月からは第2、第4木曜日は診察日となります。

この木曜日を担当いたしますのは、渋谷区にある「明（あかり）クリニック」の院長でもある原田明子（はらだあきこ）先生です。原田先生は漢方医でもあり鍼灸も得意としています、聖隷浜松病院の循環器内科の医長をされていたご経験もあり、より当院の栄養療法に厚みが増すことと思います。熱心で栄養療法大好きな原田先生を是非よろしくお願いいたします！

## 院長メルマガより

「自律神経というと漠然としていますが、睡眠・食欲・消化吸収・体温・心拍数、これらすべて自律神経によってコントロールされています。そのため自律神経失調症は、様々な症状を呈することになります。自律神経は集中や攻撃と防御に関係する交感神経とリラックスやホッとした安心感のような副交感神経のバランスを保っており、多くは交感神経が優位になってしまうことでバランスが乱れます。」とありました。適度なリラックスをうまく取り入れましょう。

## トピックス

「実は【夜間低血糖】のせい？明け方が覚める、寝ても疲れが取れない原因と対策を医師が説明」

VoCE 院長記事



## スタッフの一言

新緑の季節、私のオフの過ごし方は近所の大きめの公園に温かいお茶を持参して、緑や水の流れを見て何も考えず過ごします。緑には心身の疲れを癒して緊張を和らげ、気持ちを穏やかにするリラックス効果があるといわれているそうです。自分への癒しにぜひ。(N)

毎月1回、院長からの健康情報とクリニックからのお知らせをメルマガで配信中

