

埼臨技 だより



発行所 公益社団法人 埼玉県臨床検査技師会 〒330-0072 さいたま市浦和区領家7-14-7
TEL 048(824)4077 FAX 048(824)4095 URL:<http://www.sairingi.com/>
携帯URL:<http://www.sairingi.com/keitai/index.html> Twitter : @sairingi

第47回 埼玉県医学検査学会情報

開催日：令和元年12月1日(日)

会場：大宮ソニックシティ

テーマ：「飛翔」

サブテーマ：－『進化』から『昇華』へ－



「発表方法・スライド作成について」

第47回埼玉県医学検査学会
学術部 藤本 丈志

7月30日にて演題・抄録登録は終了となりました。多くの演題登録をいただきまして、あらためてお礼申し上げます。発表担当の皆様におかれましては演題・抄録登録の作業を終えほっと休む間もなく、次のスライド作成の作業に取り掛かる頃かと思えます。そこで、今月は演題発表の発表方法とスライド作成(利益相反を含む)についてお知らせいたします。

《発表方法について》

発表はパソコンを使用した口演形式です。

一般演題の発表時間は、1演題につき発表6分、質疑応答3分の計9分です。

コマーシャル演題は、発表・質疑応答合わせて10分です。

《発表スライドについて》

発表はパソコンを使用した口演形式で行いますので、以下の注意事項にしたがって発表用スライドを作成し、送付してください。尚、送付方法については、来月の埼臨技だよりにてお知らせいたします。

1. 口演スライドの作成方法

- 1) OSはMicrosoft Windows10、アプリケーションソフトはMicrosoft Power Point2016を使用し、ページ設定は「35mm スライド」に設定し作成してください。「35mm スライド」の設定は、「デザイン」→「スライドのサイズ」→「ユーザー設定のスライドのサイズ」→「スライドのサイズ指定」から行えます。

Mac OSは使用できませんのでご注意ください。

2) 動画使用の注意

① 標準のWindows Media Playerで動作する形式（MPEG1、MPEG2、MPEG4/AVC（H.264）、DivX、WMV）をご使用ください。なお、符号化や特殊な圧縮（コーデック）をしたものは使用しないでください。また、音声の使用はできません。

解像度は、720×180ピクセル程度、デジタルハイビジョンやフルハイビジョンは避けてください。

② 動画再生が不安な場合は、複数の形式を使用してください。

3) 図表作成の注意

① 図表を作成する場合は、遠くからでもはっきりみえる簡潔なものにしてください。

② 注意して見てほしい箇所は目立つように工夫してください。

③ グラフのX軸・Y軸の項目や単位を忘れないで記入してください。

4) スライドに使用する文字は、特殊なフォントは使用せずMicrosoft Windows10に標準搭載されているフォントのご使用をお奨めします。

《利益相反（COI）の開示について》

利益相反とは、ある行為によって一方の利益になると同時に、他方への不利益になる状態を指します。

1. 埼玉県医学検査学会の発表は、利益相反の開示が義務づけられております。

開示基準その他の詳細については、JAMTのホームページの会員専用サイトにログインし、『利益相反』を開いてご確認ください。

2. 利益相反の自己申告は、発表スライドの1枚目の最下段に下記の申告内容を記載してください。

1) 利益相反無しの場合・・・利益相反の有無：無

※この演題の発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません

2) 利益相反有りの場合・・・利益相反の有無：有

※この演題の発表に関し、開示すべきCOI関係にある企業名

〇〇〇〇株式会社、(株)□□□□

3) 記入例

〇〇〇の検討について

△△病院 臨床検査部

埼玉 県一

利益相反の有無：無

※この演題の発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません

《はじめて学会発表する方へ》

発表用スライドが出来上がったら、読み上げ用の原稿を作成しましょう。そして、声に出して読み返してください。間違えずに読めるようになったら、実際にスライドを使用して職場の先輩や同僚に確認してもらいましょう。パソコンの操作や人前で話すことで、若干時間がずれたりしますので、何回か予演することをお勧めします。努力は必ず報われます。頑張ってください。

今回の学会テーマは「飛翔」—『進化』から『昇華』へ—です。学会に参加された皆様全員が新しい自分に進化、さらに昇華できるよう、実行委員一同、準備を整えお待ちしております。

各研究班の研修会報告を致します。

テーマ **誰でもわかる院内感染のポイント ～細菌からウイルスまで～**

主催 公衆衛生検査・微生物検査研究班

実施日時：令和元年 6月28日 19時00分～20時30分

会場：大宮ソニックシティ 905号室 点数：基礎教科－20点

講師：霜島 正浩（株式会社 ビー・エム・エル総合研究所）

参加人数：会員69名 賛助会員 3名

出席した研究班班員：

公衆衛生研究班：穴原賢治 鈴木勤 立塚梓 鈴木智子 菊地孝司 石井孟 富井貴之

微生物研究班：渡辺典之 砂押克彦 酒井利育

研修内容・感想など

今回の研修会は霜島氏をお招きし、院内感染対策についてご講演いただいた。霜島氏は長年微生物検査に携わっておられ、近年では全国の病院にて様々な勉強会の講師や病院関係者に同行し病棟ラウンドなどを実施されている。本研修会の内容は実体験に基づいた内容が多く盛り込まれ、参加者の方々も自身と重ね合わせる部分が多くあったのではないかと思います。

院内感染の原因菌（MRSA、VRE、MDRP、CREなど）やウイルスなど、個別の対応方法や注意事項をお話しいただいたが、講義の中で標準予防策（スタンダードプリコーション）の重要性について繰り返しお話しをされていた。標準予防策とは、「感染症の有無に関わらずすべての患者のケアに際して普遍的に適用する」予防策であり、医療施設・社会福祉施設などでは遵守されるべき最も重要な感染対策となっている。検査により感染症陽性と判断される患者は氷山の一角であり、全ての患者に適応する標準予防策の徹底が重要とのお話しであった。

霜島氏は7月より食品検査に携わられるとのことで、来年は食品検査についてのご講演をお願いしており、今回同様多くの方の参加を期待している。

（文責：富井貴之）

テーマ **一般検査鏡検実習「基本をおさえよう！尿沈渣検査」～初心者向け～**

主催 一般検査研究班

実施日時：令和元年 6月30日 10時30分～16時00分

会場：学校法人 恵済学園 東武医学技術専門学校 点数：専門教科－20点

講師：深田 茂則（埼玉医科大学病院）

佐々木菜緒（越谷市立病院）

川音 勝江（JCHO 東京山手メディカルセンター）

室谷 明子（埼玉医科大学国際医療センター）

小関 紀之（獨協医科大学埼玉医療センター）

山浦 久（さいたま市立病院）

藤村 和夫（埼玉県済生会川口総合病院）

柿沼 智史（川口市立医療センター）

白石 将也（深谷赤十字病院）

参加人数：会員60名

出席した研究班班員：柿沼智史 白石将也 藤村和夫 小関紀之 川音勝江 室谷明子

佐々木菜緒 深田茂則 山浦久

研修内容・感想など

今回の研修は、年代別では20代の参加者が62%、一般検査の経験年数別では3年未満の参加者が92%と経験の浅い層の参加が多かった。

研修の前半では尿沈渣成分別に講義が行われ、非上皮細胞類については深田氏、上皮細胞類については佐々木氏、円柱類については室谷氏、異型細胞については川音氏、その他の成分については小関氏より、尿沈渣中に各成分が出現する機序や意義、各成分の形態的特徴や類似す

る成分と鑑別するポイント等、それぞれ解説があった。

研修後半では前半の講義で解説された内容を踏まえ、血球類、上皮細胞類、円柱類、異型細胞類、その他の成分の5セクションに、症例検討を加えた計6セクションの尿沈渣標本について各30分ずつ鏡検実習を行った。実習中は多くの参加者より、積極的に尿沈渣成分の確認や質問をされる姿が見受けられた。標本の中にはマルベリー小体など、大変貴重な尿沈渣成分も含まれていたため、新人はもちろん、経験を積んだ方にとっても改めて自身で実物を確認できる良い機会であった。

実習後に配布したアンケートでは好評な意見が多くあり、充実した内容であったと思える研修となった。また、穿刺液や寄生虫のような一般検査領域における他分野の鏡検実習の希望や、もっと時間が欲しかったといった意見もあり、今後は参加者の要望も取り入れてより良い研修会にしていきたい。
(文責：白石将也)

テーマ **凝固検査の基礎・基本 知って役立つ凝固検査のポイント**

主催 血液検査研究班

実施日時：令和元年7月12日 19時00分～21時00分

会 場：大宮ソニックシティ 601号室 点数：専門教科－20点

講 師：須長 宏行（積水メディカル株式会社）

参加人数：会員65名 賛助会員5名

出席した研究班班員：原誠則 星孝夫 網野育雄 軍司雅代 蔵光寛行 渋川絵美 中山智史
星聖子 石井千晴

研修内容・感想など

凝固検査の基礎・基本である「正しい検査は、正しい採血から」をふまえて、改訂された採血ガイドラインGP4-A3の注意すべき点を講演していただいた。推奨の強さが3通りに統一されたこと、「予防」が追加され、「補遺」で合併症や採血手技が検査値に与える影響などが明記されているなど、採血をしているのであればガイドラインを知らないでは済まされない内容を学んだ。

凝固検査は検体の取り扱いの標準化が進んでおり、採血から測定するまでの時間、温度、遠心条件、分離・保存・解凍方法など細かく提示されている。その根拠を検証結果など具体的にわかりやすく説明があった。凝固検査で異常値が出た場合、先天性疾患やDIC（播種性血管内凝固症候群）など病的な場合の他に、抗凝固薬のワーファリンやヘパリンの治療コントロールの指標としても重要である。新しい抗凝固薬DOACは、薬物動態や、異常値の検査結果の解釈には注意が必要で、また採血時の状況や、病状、治療状態など、情報共有のため臨床側とのコミュニケーションの重要性を改めて感じた。

凝固から線溶までの過程は、フィブリンを中心に考えていくと理解しやすいという解説を図で提案して下さり、凝固カスケードでくじけてしまい凝固アレルギーになってしまった人たちには、凝固検査を理解する為のヒントをもらったのではないだろうか。

(文責：石井千晴)

テーマ **輸血検査の手技を学ぼう・体験しよう ～輸血検査実技研修会～**

主催 輸血検査研究班

実施日時：令和元年7月14日 9時00分～17時00分

会 場：学校法人 恵済学園 東武医学技術専門学校 点数：専門教科－20点

講 師：輸血検査研究班員

参加人数：会員 午前32名、午後32名 非会員1名

出席した研究班班員：山田攻 渡邊一儀 野呂光恵 小林真弓 宮澤翔子 久保居由紀子
小原佑太 長谷川卓也

研修内容・感想など

今年度も午前、午後に分けて実技研修会を開催した。

午前は初級者のためのコースとし血液型検査と不規則抗体検査とともに試験管法とカラム法

にて実施してもらった。血液型検査は、正常の血液型検査を正しく判定出来る事と、異型輸血や亜型、疾患等で見られる部分凝集を見逃さないようにすることに重点をおいた。部分凝集は、なかなか見慣れていない受講者が多かった印象であった。

午後は、中級者のためのコースとし、血液型検査、抗体解離試験、DTT処理を実施してもらった。「再発又は難治性の多発性骨髄腫」に効能・効果を有するダラザレックス®（一般名：ダラツムマブ）は造血器腫瘍細胞に高発現しているCD38と結合して抗腫瘍効果を発揮するが、不規則抗体検査や交差適合試験などの間接抗グロブリン法において偽陽性となることがある。今回の実技研修会では、上記の対応策であるDTT処理を実施したいとの要望が多かったため、研修内容に取り入れた。血液型検査は初級コースと同様に正常の血液型と部分凝集のある血液型の検査を実施してもらった。抗体検査は、直接クームス試験後に酸解離を実施してカラムにて抗体同定をした。DTT処理は、DTT溶液の取り扱いの注意点や処理の方法等を説明し体験してもらった。

初級、中級コースともに実技に関連した筆記の課題も作成し、実技での合間に取り組んでももらった。筆記、実技で学んだ事が今後の業務に役立てばよいと思う。現在、実技研修会は会場の確保や譲渡血の関係等もあり、県規模で行われていない現状もある。当研究班では、今後も参加者に協力いただきながら、実技研修会を継続して開催し、安全な輸血療法を実施するための一助となるよう活動をしていきたい。

(文責：長谷川卓也)

テーマ 基本から呼吸を学ぶ

主催 生理検査研究班

実施日時：令和元年7月20日 15時00分～17時30分

会場：北里大学 メディカルセンター 2階 AB会議室 点数：専門教科-20点

講演 1：呼吸生理と血液ガス読解の基礎

講師：家城 正和（埼玉県立精神医療センター）

講演 2：呼吸機能検査の進め方と知っておきたいテクニカルエラー

講師：加藤 政利（日本医科大学多摩永山病院）

参加人数：会員38名

出席した研究班班員：仲野浩 野本隆之 高梨淳子 田名見里恵 武藤由里子

研修内容・感想など

講演 1：呼吸生理と血液ガス読解の基礎

血液ガスと聞いて苦手だな、と思う人は多いと思う。私もそう思っていた。しかし今回の講演では非常に分かりやすい考え方を教えていただいた。まずは、①pHからアルカローシスか、アシドーシスかを考え、次に②PaCO₂、③PaO₂、④AGという様に順序立てて考えいく。全体でとらえることが一番大事だが、血液ガスが苦手な人は、検査数値を確認する場所が分かれば少しでも患者状態の把握に繋がり、苦手意識が減るのではないかと思う。今回の勉強会を通して血液ガスについての基礎を学ぶことが出来た。

講演 2：呼吸機能検査の進め方と知っておきたいテクニカルエラー

呼吸機能検査を行っていない病院はほとんどないだろう。また生理検査に従事する者で肺機能検査を行った事がない人もほとんどいないと思う。しかし、自分達の肺機能について自信を持って検査が出来ているのか、データは間違いないのかという点を改めて指摘してもらった講義だった。特に肺機能検査に対する禁忌は非常に分かりやすく、自院でも検討してみようかと思う病院も多かったと思う。また患者への接遇、声のかけ方でデータに変化が生じること、Ope前の肺機能検査の意味や数字などはかなり勉強になった。

2演題とも生理検査の技師なら携わる項目でありながら、あまり考えなくてもデータが出る検査であり、考えなくても出来る検査である。しかし検査を実施する技師は、少しでもデータが読め、良いデータを出す気持ちで携わることにより患者の利益に繋がることを念頭に置いて検査をしてほしい。

(文責：武藤由里子)

テーマ **血漿蛋白測定の基礎について学びましょう**
血漿蛋白の測定意義 ～ 測定法と異常反応について ～

主催 血清検査研究班

実施日時：令和元年 7 月 31 日 19 時 00 分～20 時 30 分

会 場：大宮ソニックシティ 601 号室 点数：基礎教科一 20 点

講 師：土井 創（ニッポーボーメディカル株式会社 企画管理本部 学術部 東京学術グループ）

参加人数：会員 29 名

出席した研究班班員：庄司和春 岩崎篤史 天野直樹 田中亜紀

研修内容・感想など

今回は血漿蛋白の測定意義、測定法と異常反応について土井氏にご講演いただいた。血漿蛋白とは血液から血球を除いた血漿部分に含まれる 60 種以上のタンパク質の総称であり、人の血漿で約 7～8% の濃度である。アルブミンが約 60%、グロブリンが約 40% を占めており、ほとんどが肝臓で合成され、体内で重要な役割を果たしている。血漿蛋白は分子量が数万から 80 万程度の間であり、分子量に大きな幅があるため、分子が比較的大きく濃度の大きい蛋白は汎用機、分子が小さく量の少ない蛋白は専用機で測定することが多いとされる。汎用機は機器と項目と試薬が自由に選択可能で、比色法及び比濁法のみ対応できる。測定原理は免疫反応に伴う凝集の程度を計測するものであり、終始溶液状態で行われる。分析時間も比較的短いものが多い一方で、種々の妨害要因により低濃度の分析は困難とされている。免疫比濁法（TIA）や、ラテックス比濁法（LA）、免疫比ろう法（NIA）が該当する。専用機になると機器と試薬がセットになった形態で、項目と試薬は自由に選ぶことは困難である。固相化された抗体などを用いて、反応、洗浄（B/F分離）が行われる 2 抗体サンドイッチ法を測定原理とする。現在では標識物質に発光物質を用いることにより高感度な測定を可能としており、酵素免疫測定法（EIA）、蛍光法、発光法などが該当する。また、血漿蛋白の測定法として、吸光光度法、発光型の分析法、比濁型の分析法について図を用いて非常に分かりやすい説明があった。吸光光度法は試料溶液に光を当て、その光が試料を反射する際の光の吸収の程度である吸光度を測定することにより、その物質の濃度を定量的に分析する方法である。発光型の分析法は、標識抗体が抗原物質と免疫複合体を形成することにより発生する発光強度を検出する測定系である。比濁型の分析法は、抗血清を含む試料中の抗体が、抗原物質と免疫複合体を形成することにより発生する濁度を検出する方法である。

異常反応についてのお話では、RF 高値による非特異的凝集により CRP やプレアルブミンが異常反応を示した症例や、M 蛋白の影響により IgM が偽低値を示した症例など紹介があった。このように検体中に共存している物質が、血漿蛋白の測定値に影響を与える可能性があるため、タイムコース（反応過程）の確認をすることが大切である。今回の講演は血漿蛋白の働きや測定法といった基礎的なお話から、異常反応が起きた際の対処法など幅広い内容の講演であり、非常に有意義な研修会となった。

（文責：岩崎篤史）

求人案内

これまで掲載しておりました求人案内ですが、リアルタイムに会員の皆様に情報をお届けする観点から、2019 年 3 月をもちまして埼臨技だよりへの掲載を終了することとなりました。

求人案内は、引き続き埼臨技ホームページ（<http://www.sairingi.com/recruit.html>）をご覧ください。

令和元年度
公益社団法人埼玉県臨床検査技師会
第5回 理事会議事録

日 時：令和元年8月9日(金) 18時30分より

場 所：JCHO埼玉メディカルセンター
さいたま市浦和区北浦和4-9-3

議 題：Ⅰ. 行動報告 Ⅱ. 報告事項
Ⅲ. 承認事項 Ⅳ. 議題

出 席：(理事) 神山 岡田 松岡 小山 奈良
長岡 小島 神嶋 菊池 長澤
濱田 笹野 石井 神戸 山口
鳥山 猪浦 久保田

(監事) 細谷

欠 席：(理事) 矢作 濱本 伊藤 阿部
(監事) 遠藤

本日の理事会の出席者は19名であった。理事の出席者は18名で、現在数22名の過半数に達しており、定款第33条第1項の決議を行うに必要な要件を満たしていることを確認した。

議長は、定款第32条第1項より、神山清志会長が務めることとなった。

Ⅰ. 行動報告(令和元年7月11日～令和元年8月9日)

7月11日(水) 令和元年度第4回理事会：

神山、矢作、松岡、小山、濱本、奈良、長岡、小島、長澤、濱田、伊藤、笹野、石井、神戸、鳥山、阿部、猪浦、久保田、遠藤、細谷

7月11日(木) 学術部会：

猪浦、鳥山、阿部、久保田

7月14日(日)・15日(月) 検体採取等に関する厚生労働省指定講習会【東京216】：
矢作、松岡、奈良、猪浦、長澤、濱田、小島、菊池

7月18日(木) 令和元年度第1回女性技師企画研修委員会：

小島、伊藤、神嶋、菊池、石井、濱田

7月19日(金) 第47回埼玉県医学検査学会 第9回実行委員会：奈良、菊池

7月24日(水) 第1回青年部会議：

神嶋、濱本、神戸

7月25日(木) だより483号編集会議(メール会議)：
奈良、長岡、小島、神嶋、菊池

7月26日(金) 岩田進先生を偲ぶ会：神山

7月27日(土) 日臨技理事会：神山

Ⅱ. 報告事項

1 事務局

- 7月11日(木) 日臨技より「検体測定室に関するガイドライン」の一部改正並びに「検体測定室に関するガイドラインに係る疑義

解釈集(Q&A)」の一部改正が届いた。

2) 7月12日(金) 公益法人インフォメーションに法人変更の届出を行った。

3) 「地域ニューリーダー育成研修会」受講者として日臨技に阿部理事を推薦した。

4) 埼玉県糖尿病協会より後援依頼が届き、後援を承諾した。

5) 埼玉県看護協会より会長退任・就任の挨拶状が届いた。

6) 7月14日(日)・15日(月) 検体採取等に関する厚生労働省指定講習会【東京216】を埼玉県が担当した。

7) 公衆衛生事業功労者に対する知事表彰に当会推薦5名の方の受賞が決定した。

表 彰 式

日時：令和元年10月21日(月) 14時～

会場：埼玉会館 小ホール

受 賞 者

吉原 靖之 氏 (越谷市立病院)

星 孝夫 氏

(獨協医科大学埼玉医療センター)

河野 哲也 氏

(自治医科大学附属病院さいたま医療センター)

金守 彰 氏

(埼玉県済生会川口総合病院)

山口 純也 氏

(埼玉県済生会川口総合病院)

8) 第27回日本PSG研究会全国大会より後援依頼が届き、後援を承諾した。

2 総務部

1) 「埼臨技だより」第483号、8月15日発行予定

2) 7月24日(水) 第1回青年部会議を行った。

3) 7月25日(木) 埼臨技だより第483号編集会議(メール会議)を行った。

4) 7月18日(木) 令和元年度第1回女性技師企画研修委員会を開催した。

3 事業部

特になし

4 学術部

1) 7月11日(木) 学術部会を開催した。

2) 編集委員会、副委員長を久保田理事に依頼した。

3) 9月26日(木) に研究班長・学術部会議を開催する。

4) 10月11月分の生涯教育プログラムを、だより8月号に同封を予定。

5 精度保証部

特になし

6 会計部

1) 令和元年度正会員費23名115,000円、入金金23名分23,000円 合計138,000円の入金があった。

2) 日臨技より令和元年度「検査と健康展」500,000円の入金があった。

3) 日臨技より生涯教育推進研修会助成金

- 50,000円×1 合計50,000の入金があった。
- 4) 日臨技より定時総会議決権行使書回収手数料236,400円の入金があった。(受領率79.2%、2,364名)
- 5) 株式会社石井印刷に埼臨技だより第482号印刷代185,328円、封筒角2号印刷代59,400円、埼臨技会誌Vol.66-No.1印刷代855,360円、合計1,100,088円を支払った。
- 6) 後藤事務員に夏季賞与を支払った。
- 7 **精度管理委員会**
 - 1) 7月25日(木)より埼玉県医師会精度管理調査の参加申込みが開始された。
 - 2) 来年度以降の埼玉県医師会精度管理調査について、日臨技システム利用を前提とし、H&Tにシステム説明をお願いする予定。
 - 3) 9月7日(土)令和元年埼玉県医師会臨床検査精度管理調査、試料発送作業。
- 8 **一都八県会長会議**
特になし
- 9 **日臨技関甲信支部**
特になし
- 10 **日臨技**
特になし
- 11 **第47回埼玉県医学検査学会**
 - 1) 7月19日(金)第47回埼玉県医学検査学会第9回実行委員会が開催された。
 - 2) 学会時に相談コーナーを4ブース設置予定。各種相談に応じる。一般市民からの相談を受けるかどうか、今後検討する。

III. 承認事項

- 1 **事務局**
 - 1) 会員動向(令和元年度分)
令和元年8月1日現在
会員数 3,164名[平成30年度会員数3,027名]
(新入会員 256名)
賛助会員 78社[平成30年度 82社]
承認された。
 - 2) 和元年度臨時会員総会の開催候補日について

- 第一希望 令和2年3月19日(木)、第二希望 令和2年3月13日(金)、第三希望 令和2年3月12日(木)とすることで、承認された。
- 2 **総務部**
特になし
- 3 **事業部**
特になし
- 4 **学術部**
 - 1) 学会発表賞における発表審査方法の変更について
承認された
- 5 **精度保証部**
特になし
- 6 **会計部**
特になし
- 7 **精度管理委員会**
特になし
- 8 **第47回埼玉県医学検査学会**
特になし

IV. 議題

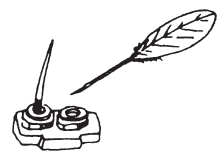
- 事務局**
特になし
- 総務部**
特になし
- 事業部**
特になし
- 学術部**
特になし
- 精度保証部**
特になし
- 会計部**
特になし

以上で本日の議事を終了し、議長は協力を謝して閉会とした。

あ と が き

今年の夏は、例年にも増して気温が高く、毎日を過ごすのが大変でした。立秋が過ぎ、日の暮れが早まり、朝晩の空気が涼しく感じる今日この頃です。いよいよ季節は本格的に秋に向かっています。暑さで体力も消耗しているので、一気に夏バテならぬ秋バテが来る可能性もあります。季節や環境の変わり目は、注意しましょう。

秋は食欲の秋ともいわれますが、食べすぎにも注意して、まずは早寝早起きを心掛け、食事も良いバランスを整えるように意識して過ごしましょう。



(奈良 記)