

彦根中央 リハビリぽすと

平成31年 4月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

4月を迎えて・・・

よーやく寒かった冬も過ぎ、これからは暖かく過ごしやすい季節となりますね～。

さて、いよいよ『平成』も今年を残すだけとなってしまいましたね。新しい元号はどんなものになるのでしょうか？この原稿を書いている時点ではまだわかっておりません。確か4月1日に発表でしたね？これを読んでいるところは、もうわかっているのでしょうか・・・私が生まれた「昭和」は、現行の元号よりも前の前になってしまいます。現在でも「明治」生まれの方はおられるでしょうが、自分が子供の頃でも明治の方は随分年配という思いでしたが・・・ついに自分も、そんな立場になってしまったのか・・・とにもかくにもいかなる事でしょうかね？

健康コラム

季節の変わり目は体調の変化に注意！

三寒四温というけれど、寒暖差が体にこたえるなー。何となくだるくて、仕事も遊びもやる気がわいてこない・・・せっかくの春を元気で満喫できるようになるには、どうすればいいんだろう？

気圧変動で自律神経が乱れる

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通過して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっていきます。そのバランサーとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。規則正しい、生活パターンを維持して朝は起きて、必ず朝食をとりましょう。適度な運動、散歩などをとり入れ、夜はぬるめのお湯につかって、リラックスするように心がけましょう！

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～ 6:30

第1・第3火曜日は午前・午後とも新庄先生になります

ご連絡

保険証提示のお願い

4月に保険証が更新された患者様は新しい保険証の提示をお願い致します。

