

彦根中央 リハビリぽすと

令和 2 年 2 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

今年の冬は、昨年末に長期天気予報で言われていた通り暖冬になりましたね。暖冬とは言え、風は大変に冷たくいつも通りについ厚着をしています。皆様はいかがでしょう？雪が降るほどには寒くはないと思うのですがつつい自分は、雪だるまのごとく着こんでしまいますね。これだけ、雪が降らないと夏が酷暑になるのではと心配してしまいます。今年の夏は、いよいよ東京 2020 オリンピックが 56 年ぶりに東京周辺で開催されます。マラソンが北海道開催になって本当に良かったと筆者は思っております。運営的にはいろいろと大変でしょうが、やっぱり選手ファーストでなくてはと思います。さて、最近のトピックスとしては新型の肺炎コロナウィルスが中国ではやっているそうなの！外国よりたくさんの方が今年はオリンピックで来日されます。未知の病気がはやらない事を願いたいものです。

健康コラム

冬の寒さがご高齢者の身体に与える影響！

冬の寒さや乾燥した気候は、ご高齢者の身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があり、感染症や入浴中の事故などの危険性も高まります。



冬の寒さが本格的になる 12 月～2 月にかけて注意していただきたいのは、身体の冷えによる影響です。

厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。加齢によりもともと免疫機能が衰えているご高齢者は、冬に感染症にかかるリスクが高まるため、十分な注意が必要です。また、寒さによる身体の冷えは血行不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発します。さらに、冬場は心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。心筋梗塞や脳卒中が冬に多い理由のひとつが、「ヒートショック(温度の急変による身体へのストレス)」です。気温が下がると血管が収縮して血圧は上がり、気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動するとき、寒い脱衣室から急に熱いお湯に浸かるときのなどの血圧の急激な変動には要注意です。温度差による血圧の急激な変化を避けるために、冬場はトイレ、洗面所、廊下なども暖かくしておきましょう。冷え込む朝は、暖房器具のタイマー機能を活用します。入浴前には、小型の暖房器具などで脱衣室や浴室を暖めておくことが重要です。

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：木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30～ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

インフルエンザの流行る時期となりました。

急な発熱時には最寄りの医療機関にかかりましょう。うがい・手洗いで予防をお願いします。

