

彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 12 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 ☉☉☉

ふたご座流星群

年間三大流星群のひとつとして、一晚見られる数では年間最大を誇るふたご座流星群ですが、19世紀以前の記録は皆無に等しく、1862年等の記録はあるものの出現数は少なく、ほとんどの記録は1900年代（20世紀）に入ってからで、90年代初めあまり流星数は多くなかったようです。1930年から徐々に増加し1970年代からは現在の出現数まで上昇してきたそうです。流星数の変化は19世紀以前はふたご座流星群の元となる流星物質の流れが地球と接していなかったためと考えられており、以前は21世紀にはふたご座流星群が見えなくなるとまで言われていたそうです。その後、母天体が発見され当面はこのまま見え続けるのではないかとされています。2000年頃からは、なかなか見られなかった明るい流星（火球）も見られるようになり、活発な活動が継続しています。活動レベルも高くなってきているそうなので今後も期待でそうですね。今年は12月14日の深夜から明け方にかけて見られるそうです。

機会があれば夜空を見てみてください。見られたら、今年最後のお願い事でもしてみてください。願いが叶うかも・・・。



🌿🌿🌿 健康コラム 🌿🌿🌿

冬場の血圧管理

血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える力の事を血圧と言います。心臓が全身に血液を送り出すために収縮したときの血圧が最も高い血圧になり、収縮期血圧（上の血圧）と呼ばれます。それに対して、全身から戻った血液が心臓内に溜まり、心臓が拡張している時の血圧が最も低い血圧になり、拡張期血圧（下の血圧）と呼ばれます。

血圧は、昼間は交感神経が優位になるため上がり、夜は副交感神経が優位になるため下がるという1日のリズムがあります。血圧は、急激な温度低下、緊張や興奮、睡眠不足、排便時など様々な要因によって変化します。

寒くなると血管を収縮させ、熱の放射を防ぐ仕組みがあり、血管の収縮に伴って血圧も上がります。

また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり血圧が上がります。

やすく冬場に脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因となります。

冬は、気温の低下や空気の乾燥、日照時間の減少など、身体にとって厳しい環境に

なりますが、暖かい部屋から出るときは上着を羽織るなど、急激な温度変化に注意し、

厳しい冬を乗り越えていきましょう。



診察医のご案内

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

午前診察 9:00~12:00 午後診察 3:00~ 5:00

休診日: 水曜午後・木曜・日曜・祝日

年末年始 12/29~1/3 はお休みになります。

1/4(火)から通常通り営業します

ご連絡

今年も残すところあと1ヶ月を切りました。この1年新型コロナの影響で、皆様にはマスク、検温、消毒等ご協力いただきありがとうございました。まだこの状況は続くと思われませんが、皆様が安全にご利用できますよう努める所存でございます。今年1年ありがとうございました。来年もよろしく願い致します。皆様にとって新年が素晴らしい1年となりますよう心からお祈り申し上げます。