

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 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



富士山の日

日本のシンボル「富士山」。平成 25 年(2013 年)には世界遺産にも登録されました。そんな富士山には「富士山の日」というものが存在します。平成 13 年(2001 年)山梨県富士河口湖町では冬場の観光振興の為、「富士山の恩恵に対する感謝を表すとともに、富士山の環境保全並びに観光資源としての重要性を認識する機会」として 2 月 23 日を「富士山の日」とし、また、静岡県では平成 21 年(2009 年)「県民が富士山について学び、考え、想いを寄せ、富士山憲章の理念に基づき、後世に引き継ぐことを期する日」という目的で「静岡県富士山の日条例」を制定し、2 月 23 日を「富士山の日」と決めました。さらに山梨県でも「富士山の豊かな自然及び美しい景観並びに富士山に関する歴史及び文化を後世に引き継ぐことを期する日」という目的で「山梨県富士山の日条例」が制定され **2 月 23 日を「富士山の日」と決めました**。富士山憲章とは、平成 10 年(1998 年)に静岡県と山梨県が連携して、富士山を後世に継承するための全国的運動の原点とするために制定されたものだそうです。

現在は天皇誕生日と同じ日で祝日になりますが、静岡県では、すべての公立高校と静岡県東部の一部の公立小中学校が休校となっていたそうです。静岡県民・山梨県民にとってはすごく大切な日なのですね。

健康コラム

かくれ脱水に注意

冬は空気が乾燥し、さらに気密性の高い室内でエアコンなどの暖房器具を使用すると湿度が下がります。乾燥した環境では、特に自覚症状がないまま皮膚や粘膜、呼気から水分が失われる「不感蒸泄」が増えていきます。汗を意識しない冬は水分を失っている自覚が少なく警戒心も下がり、夏場に比べ水分の摂取が減りがちとなり水分不足を引き起こす可能性があります。体の水分は寝ている間にも失われ続けています。寝る前にコップ 1 杯の水が睡眠中の脱水予防につながるそうです。その他、冬の脱水を防ぐには、室内の湿度を 50~60%前後にキープすることがほかの病気の予防にもつながります。のどが渇いていないと感じてもこまめに水分補給を行うことが大切です。また、食事の際に、ホウレンソウや小松菜といった水分と電解質が豊富な緑黄色野菜、季節の果物を積極的に摂るとよいと言われています。まだまだ暖房を使いますが、湿度を保ち、こまめに水分を摂り、脱水にならないように注意して、寒い冬を乗り切りましょう。

診察医のご案内

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

午前診察 9:00~12:00 休診日:木曜・日曜・祭日

午後診察 1:00~5:00 (月曜午後は3:00~5:00)

※令和 4 年 1 月より外来担当医と午後の診察時間が変更になりました

ご連絡

1月より彦根中央病院から脳神経外科の関谷先生に来てもらいました。病院と連携して CT や MRI、脳波など受けていただくことができます。また片頭痛などの頭痛外来もしています。診察医のご案内を確認のうえご利用ください。

