

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 6 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 ☉☉☉

6月16日 和菓子の日

一般的にあまり馴染みのある記念日ではない「和菓子の日」。歴史はとて古く848年6月16日、当時流行していた疫病除けを祈願するため、仁明天皇が神前に16種類の菓子や餅を供えたところ疫病が収まったと言い伝えがあり、江戸時代には、16文で16個の菓子を買ってその菓子を笑わず無言で食べて健康祈願する風習に形を変え受け継がれたといわれています。この言い伝えにちなんで、全国和菓子協会では6月16日を「和菓子の日」と制定したそうです。ちなみに、大阪にある和菓子店には「笑わず餅」という和菓子があるそうで、小豆を含む16種類の自然素材を使用した夏の和菓子で暑い夏を乗り切り健やかに過ごせるようにと願いを込めて作ったそうです。厄除けとして食べられてきた小豆を使う夏菓子という決まりしかないため、お店によって違った商品になるそう。機会があれば買って食べてみたいものですね。今年の6月16日はきれいな和菓子を買って眺めて癒されて、食べて癒されたいですね。



健康コラム

高齢者の発汗作用

ヒトには暑ければ体から熱を放出し、寒ければ体から熱が逃げないようにし、さらに熱をつくる体温調節機能が備わっています。暑さに対しては、発汗や皮膚血管の拡張が重要な役割になってます。しかし高齢者は一般に、体温調節に関わる生理機能が低下しています。さらに、暑さ、寒さを感じて適切な衣服を選んだり、空調をつけたりする機能も低下してきことが示唆されています。暑くなった時に汗腺が汗を分泌するタイミングが遅くなり出せる汗も減少します。また、皮膚に分布している、汗をかく能力のある汗腺の数も、加齢とともに低下していきます。皮膚への血液の流れは暑さとともに増加するものですが、この力も発汗と同様に高齢者では低下していきます。

これからの時期は湿気でジメジメ蒸し暑い日が続くこともあります。

知らず知らずのうちに熱中症になっていたりなんてこともあるかもしれません。こまめな水分補給と除湿機能を使い快適に過ごしていきましょう。



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

午後診察 1:00~5:00 (月曜午後は3:00~5:00)

休診日: 木曜・日曜・祭日

ご連絡

当クリニックでは **片頭痛専用**のお薬を取り扱っております。

頭痛でお困りの方は一度お問い合わせ下さい。

(頭痛外来: 関谷医師)

問合せ先: 0749-22-7005

