

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 7 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 ☉☉☉

打ち水は効果がある？

昔からの涼の取り方として、打ち水という方法があります。「気化熱」を利用し、水が蒸発するときに地面から熱を奪ってくれるので涼しくなるという方法です。ですが、水を撒くタイミングを誤ると逆効果になってしまうので注意が必要です。水を撒くのは、朝のまだ涼しい時間帯か夕方の気温が下がってきた時が効果的です。気温が高いタイミングで水を撒くと、蒸発した水蒸気でその場の湿度を上げてしまいます。それにより、不快に感じる場合がありますので注意しましょう。効果の程は、気温や場所等により差があると思われませんが、実験では地表の温度が1～3度下がるとされています。

また、水蒸気の発生により一時的に気圧が上がり、気圧差によってそよ風が発生します。「水うてや蝉も雀もぬるる程」室井其角の句にもあるように、江戸時代から続く涼とエアコンを上手に使い分けて、無理なく夏を過ごしましょう。



🌿🌿🌿 健康コラム 🌿🌿🌿

天気痛について

天気痛をご存じですか？台風の前や雨の日など、天気の変り変わりによる気圧の変化や寒暖差によって起こる不調の事をさします。症状は頭痛や腰痛、関節痛、倦怠感等様々です。最近では、天気予報と共に天気痛予報を行っているところもありますね。天気痛が起こる一因は、気圧の変化が自律神経の乱れを引き起こす為だと言われています。その為、気圧や気温の変化に着目して予想を立てているそうです。

よく「天気が悪いと古傷が痛む」という事があります。この「古傷が痛む」原因の一つとしても天気の影響があるのではないかとされています。気圧が下がるとヒスタミンという体内の化学物質が多く分泌される事が分かってきたそうです。ヒスタミンは、中枢神経や末梢神経で働く神経伝達物質で、外部からの刺激に対して反応し増えることで、炎症が起こり、痛みが生じるのではないかとされています。

まずは痛みと天気や運動の有無などの記録を付けて、症状が出るタイミングやパターンを確認してみるのも大切だそうです。当院では頭痛外来も行ってありますので、お気軽にご相談ください。(連絡先22-7005)



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3:00～5:00)

休診日： 木曜・日曜・祭日 頭痛外来： 関谷医師

訪問看護室から

食欲が落ちている。自宅で何度も転倒している。残葉がバラバラ。いつもと様子が違う感じがする。など悩みや困りごとがあればご相談下さい。

訪問看護 27-6517

