

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 8 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 ☉☉☉

暑気払い(しょきばらい)

暑気払い(しょきばらい)とは暑い夏に冷たい食べ物や体を冷やす効果のある食品、漢方や薬などで、身体に溜まった熱気を取り除こうとすることです。「暑さをうち払う」という意味で、現代では清涼飲料水やよく冷えたビールなどを思い浮かべますが、漢方などの考え方にに基づき、「体を冷やす効果のあるもの」を摂るものであり、冷たいものとは限らず、薬湯のようなものが江戸期から明治にかけては飲まれていました。それは、枇杷や桃の葉を煎じた「枇杷葉」というもので、江戸や大阪などでは辻売りされていたそうです。江戸の川柳に「枇杷と桃 葉ばかりながら 暑気払い」というものがありますが、これは「葉ばかり」と「憚りながら」をかけて、「(本来は身を食べるはずの)ビワとモモの葉っぱばかりですいませんがひとつ暑気払いでも・・・」という句で、枇杷の葉に体を冷やす効果のある事が知られていたことがわかります。その後は単に、夏場の暑さやストレス発散の名目として飲み会を指すことも多くなったそうです。



健康コラム

∞∞熱中症に気を付けよう∞∞

熱中症は気温や室温が高い中、体温の調節機能が働かなくなって体温が上昇し、さまざまな症状を起こす病気です。家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高い為に熱中症になることもあります。

熱中症が起こる原因として、

環境 … 気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、閉めきった部屋、エアコンがない急に暑くなった日

カラダ … 高齢者、乳幼児、低栄養状態、脱水状態(下痢など)、体調不良(寝不足など)

行動 … 激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい

等があり、原因はひとつではありません。対策として以下のようなものがあります。

① 暑さ対策 … 室温は28℃を越えないようにエアコンや扇風機を使用

外出するときは涼しい服装で日よけ対策

無理をせず適度に休憩

② 脱水対策 … 気温が高く汗をかいているときは喉が渇いてなくても水分補給

バランスの良い食事

これからまだまだ夏本番です。こまめに水分を摂り、扇風機やエアコンを

うまく活用して暑い夏を元気に乗りこえましょう。



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3:00~5:00)

休診日: 木曜・日曜・祭日 頭痛外来: 関谷医師

ご連絡

クリニックでは、下記期間は
休診とさせていただきます。

8/13(土)~8/15(月)

