

彦根中央 リハビリぽすと

令和 5 年 2 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

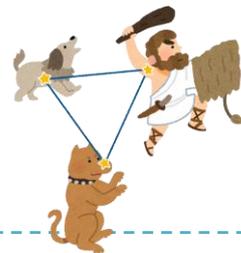
Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

◆◆◆ 受付から ◆◆◆

冬の大三角形

冬の大三角は、冬の夜空に輝く3つの1等星を結んでできる三角形。夜空には天の川の西で明るく輝く3つの星、オリオン座のベルトにあたる三つ星です。このオリオン座の右側にあるα星ベテルギウスとおおいぬ座のα星シリウス、こいぬ座のα星プロキオン、結んでできる冬の大三角で、冬の大三角形と呼ばれています。これは冬の天の川を取り囲むように輝いています。冬の大三角形と天の川には、三角形を作る3つの星座にまつわる神話があり、ある日、狩人オリオン(オリオン座)は2匹の猟犬をつれて狩りに出かけます。しばらくすると大きな川(天の川)の向こうに獲物を見つけ川を渡ろうとしました。しかし川を渡れるのは成犬(おおいぬ座)だけ、渡ることのできない子犬(こいぬ座)は川のほとりに置いて行かれてしまいました。一匹だけ取り残されたこいぬ座は天の川の向こうにいるオリオン座とおおいぬ座を寂しそうにみつめていると伝えられてるそうです。ちなみに、冬の大六角形「冬のダイヤモンド」もあるそうです。冬の夜空は星が綺麗に見えますよね。ふと夜空を見上げてみるのもいいかもしれせんね。



健康コラム

乾燥

空気が乾燥していると体からの水分の蒸散量が増加します。乾燥の影響といえば、乾燥肌や肌荒れなどの皮膚トラブルを連想しがちですが、乾燥は体のいろいろな部分に影響を及ぼします。

- ① 血液・・・体内の水分量が少なくなると血行が悪くなる為、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすい
 - ② 筋肉・・・乾燥は筋肉の弾力も奪ってしまう為、寒さによる血行不良と合わさって腰痛が増える原因になる
 - ③ 喉・鼻・・・喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下させ、風邪など感染症の発症率を高める
- 冬でも水分補給をしっかりし、それぞれの部分に適した水分補給(保湿)対策が大切です。

また、年末年始の疲れを引きずっていたり体調を崩してスッキリしない日を過ごしていませんか。体が弱っているところへ2月特有の寒さや乾燥が加わると体調不良が悪化したり、新たな健康トラブルの引き金になります。

食事・睡眠・適度な運動など毎日の生活習慣が健康維持の基本です。2023年始まったばかり。

基本に戻って体調を整え、1日1日を大切に日々過ごしていきたいですね。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	新庄	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

※令和5年2月より、金曜日午前は吉田先生から

新庄先生に変更になります

ご案内

頭痛外来

頭痛・めまい・しびれ・頭部打撲・言葉が出にくい・てんかんなどご相談下さい。また、片頭痛の新薬(皮下注射)も取り扱っております。彦根中央病院と連携しており、CT・MRI・脳波・エコーなどの検査を受けることも出来ます。

脳神経外科学会認定専門医: 関谷徹治医師

インフルエンザ予防接種

インフルエンザが流行ってきています。予防接種をご希望される方は受付まで連絡して下さい。受付 0749-22-7005