

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 5 年 3 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



だんだんと日中の気温が上がり、冬から春へ移り変わりを感じるようになってきました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

3月は卒業や進学、人事異動などがあり出会いと別れの季節という印象がありますが、古くから日本に根付く暦の上で「節句」の季節でもあります。

「ひな祭り」も季節の変わり目に行われるもののひとつです。「桃の節句」ともいわれています。現代では女の子の幸せや健康を願う行事として知られていますが、その起源をたどると、老若男女を問わずすべての人の厄を払う「上巳（じょうし）の節句」という儀式が始まりのようです。3月3日は邪気や穢れが身体に入りやすい日とされていたため、体を清め、宴会をして邪気を払うという行事を行っていました。もともと日本にあった「人形（ひとがた）流し」という厄払いの風習と結びつき、平安時代の「ひいな遊び」と組み合わせさせて、現代のような形になっていったといわれています。

元は男女問わず行われていた上巳の節句は、「端午の節句が男の子」という認識の広まりにあわせて、「女の子はひな祭り」として市民に定着していきました。江戸時代の中期以降には盛大な「雛市」が立ち、段飾りが生まれたといわれています。最近ではコンパクトな物が人気だそうです。時代に合わせて変化していて面白いですね。

## 健康コラム

春になり、暖かい風と共に花粉が運ばれてきます。くしゃみや鼻水・鼻づまり・目の痒みなどアレルギー症状が出てくる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

春の花粉症といえば、スギ・ヒノキ・サクラ等々沢山ありますが、代表的なものはスギでしょうか？花粉症で問題となるアレルギー症状を軽減するためにも、セルフケアが大切です。

1. 防ぐ・・・マスク・眼鏡を付ける。うがいをする。換気時にカーテンをするなど、花粉の侵入を防ぐ。
2. 避ける・・・晴れた暖かい日、空気が乾燥し風が強い日など花粉の多くなる時間帯や気象条件をなるべく避ける。
3. 強くなる・・・睡眠や栄養バランスに気を付け、免疫力を高める。
4. 知る・・・花粉の飛散状況についての情報を得て事前に対策を行う。

花粉症対策をして、暖かくなってくる春を満喫したいですね。



## 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 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)

※2月より金曜午前が新庄先生に変更になっています

## ご連絡 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」などございましたらご相談下さい。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