

山田クリニック ぽすと

平成25年 12 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

◆◆◆ 受付から ◆◆◆

気がつけば今年もあと今月のひと月を残すのみとなりました。今年の秋は本当に短かったような気がします。「暑い」からすぐに「寒い」になってしまい、身体の調子が気候になれずに悲鳴を上げていた方もたくさんおられたように思います。まだまだ、寒さはこれからが本番となります。猛暑だった夏を振り返れば、今年の冬は大変に寒いと予想されています。きっと雪も多いのかと思うと気が滅入ってしまいますが、子供たちに負けないくらいに元気を出して、乗り切りましょう。

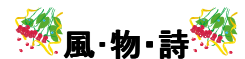
振り返りますと、今年も当院にとって山田先生がご病気になられて激動の1年だったように思います。当院をご利用頂いております患者様にはいろいろとご心配をおかけする日々が続きましたが、今年より山田先生がお戻りになられます。先生がおられない間のご心配ごと等、ゆっくりとお話いただければと思います。

少し早いですが、皆様くれぐれもお体に御用心いただきまして、素晴らしい新年をお迎え下さい。

◆◆◆ 検査室より ◆◆◆

寒さと血圧

寒さにより血圧が上がる原因は、寒さで末梢血管(末梢血管)が収縮し、血液が血管を流れる時の抵抗が強くなるため、血液を流すための強い圧力が必要になるためです。さらに、寒さにより皮膚が刺激を受けると、交感神経(こうかん しんけい)が興奮して血圧が上がります。交感神経とは、消化・代謝などの生命活動を活発にする働きをする神経です。皮膚への刺激による血圧の上昇は、熱さや痛みなどでも起こりますが、寒さや冷たさによる刺激はいちばん血圧への影響が大きいと言われています。とくに冬では全身の皮膚に寒さという刺激を感じますから、血圧が急激に上がってしまうことが多いのです。寒さにより高血圧になるケースとしては、「冬に寝ている時にトイレに行く」、「冬の朝起きてすぐに活動する」、「暖房のきいた暖かい場所から寒い場所へ行く」などです。これらのケースにより急激な高血圧になって、脳卒中になったり、心臓に発作が起こることがあり、とても危険です。血圧は1日のうちでは起床のときに高くなりやすいです。また、普段から血圧が高めの人は動脈硬化のために血管の内部がせまくなったり、加齢により動脈の弾力が弱くなっているため、朝、特に寒い朝は要注意です。ですので、冬の夜寝ていてトイレに行くときは必ず暖かい上着を着たり、朝起きたらすぐに動かずに布団の中で身体をほぐして、それからちゃんと服を着て暖かくしてから活動するなど、寒さ対策をしっかり行いましょう。



風・物・詩

クリスマス・ツリー

クリスマスツリーの由来はドイツに起源があるといわれ、樅の木に住む小人が村に幸せを運んでくる信仰から、花や蠟燭などを木に飾りその周りを踊って囲み小人にいつまでも留まってもらう祭りがあり、これがツリーの期限と考えられています。この小人がサンタクロースになったとも言われています。常緑樹の樅の木は冬でも落葉せず、永遠の命を象徴する物としての崇拝の対象でもあります。

当院の診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	×	吉田	山田
午後	吉田	中嶋	中嶋	×	吉田	×

午前診察 9:00~12:00 休診日:木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

ご連絡

今月より山田先生が復帰されます。火曜・土曜の午前を担当されます。

年末は 12/28(土)まで通常診療いたします。新年は 1/4(土)から診療させていただきます。

