

山田クリニック ぽすと

平成25年 7 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

いよいよ夏を迎えて・・・

ついに夏本番がやってきます。我が家の軒先に巣を作っていたツバメも、先日までピイピイと可愛く鳴いていたのに知らぬ間に子供たちは巣立っていたようです。人間様とはいえば、もうすぐ子供達には待ちどおしい夏休みがやってきます。大人もついついつかれてしまい遅くまで外出したり、暑さにかまけて飲み過ぎてしまう事が多くなってしまいます。どうか、少しは気を緩めずに身体と心のバランスに気をつけて下さい。

検査室より

湿度と熱中症

湿度が人間に与える影響は大きく、湿度の高低により心地よく感じたり、不快に感じたりします。湿度がどのようなとき、わたしたちは快・不快を感じるのでしょうか。一般に熱中症になるのは湿度が75%以上のとき。気温が30℃以下でも湿度が75%であれば熱中症の発症率は高くなります。これは、汗が蒸発しにくいので体温を下げるできないからです。気温30℃湿度80%以上では運動は原則中止、気温が26℃でも湿度が60%以上ある場合には激しい運動を避けたほうが良いといえます。また、体の感覚が鈍くなっている高齢者は高湿度による不快を感じにくいので、熱中症対策のための湿度計が市販されているのでオススメです。ちなみに、下の表示は一般的な湿度と多くの人が身体に感じる関係です。

55%以下	寒く感じます。
55～60 %	肌寒い
60～66 %	何も感じない
65～70 %	快い
70～75 %	不快感を持つ人が出始める
75～80 %	半数以上不快
80～86 %	全員不快
86%以上	我慢できない

風・物・詩

朝顔

日本への到来は、奈良時代末期に遣唐使がその種子を薬として持ち帰ったものが初めとされる。アサガオの種の芽になる部分には下剤の作用がある成分がたくさん含まれており、漢名では「牽牛子(けんごし)」と呼ばれ、奈良時代、平安時代には薬用植物として扱われていました。今でも日本薬局方にも収録されている。粉末にして下剤や利尿剤として薬用になります。煎液にしては効かず、種子は煮ても焼いても炒っても効能があるものの毒性が強く、素人判断による服用は薦められませんのでご注意ください。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	×	吉田	吉田
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

特定健診の時期となりましたが、今年は山田先生の療養と重なり、生憎ですが本年はお受けする事ができませんので、ご了承ください。

