

山田クリニック ぼすと

平成25年 8 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

夏をむかえて.....

ぎらぎらとするような日差しが早朝より窓から差し込んできます。夏の真っ盛り！ゆっくりと寝たいお休みの日でも気がつけば、近くの木々から大音量でセミの鳴き声が聞こえています。蝉は晴れていても、曇っていてもにぎやかに鳴いてくれます。ある意味凄いなーとも思います。また、わずかな時間のうたかたの命にはかなさも感じます。お盆をすぎて、夏の終わりになれば蝉の声もクマゼミやヒグラシなど静かに鳴く声に変わります。暑い暑いとばかりじゃなく、目先を変えて蝉の声の変化も楽しんでみてはいかがでしょうか。でも暑いですよ～（失礼）

検査室より

夏ばて？ 夏痩せ？ 夏太り！！

夏の暑さで食欲が落ちてやせてしまうのがいわゆる「夏やせ」。ところが最近夏痩せよりも夏太りする人が増えているようです。夏太りの原因は大体「夏だから……」という思いこみの甘いワナ。でも、夏は露出の増える季節。楽しくオシャレするためにも、何とかして夏太りをストップしたいものですね。

実は少ない基礎代謝量 身体を36℃の平熱に保つのに必要なエネルギーが、いわゆる「基礎代謝」といわれるものです。（黙って寝ていても身体は発熱しているのです。基礎代謝の活発な赤ちゃんはとってもあったかいですよ。）そして、なんとなく「夏は代謝が高そう！」という気がしますが、実は外気との温度差が少ないので、基礎代謝量が低いのです。「基礎代謝量が低い＝消費エネルギーが少ない＝太りやすい！」のですね。

水分の摂り過ぎ 夏太りの原因の一つは「むくみ」。エアコンの効いた涼しいオフィスにいるのに、つつい「夏だから」と過剰に水分を取ってしまうとむくんでしまいます。ちなみに糖分の多いジュース、「夏だから」となんとなく食べたくなるアイス、麺類もむくみを悪化させてしまいます。

みなさま、御用心！御用心！！ いま一度、日常生活を見直して下さい！！

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	×	吉田	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

8/13より8/15は夏季休診とします。ご了承ください。
山田先生の診察は、8月より毎週火曜・土曜の午前中に行います。

風・物・詩

蝉

中国では地中から出てきて飛び立つセミは、生き返り、復活の象徴として、玉などをセミの姿に彫った装飾品が新石器時代から作られてきました。また、西周ごろには、地位の高い者が亡くなった際にこのような「玉蝉」を口に入れて埋葬し、復活を願う習慣が生まれました。日本では、種毎に独特の鳴き声を発し、地上に出ると短時間で死んでいくセミは、古来より感動と無常観を呼び起こさせ「もののあはれ」の代表でした。蝉の抜け殻を空蝉（うつせみ）と呼んで、現身（うつしみ）と並んで考えたものである。

