

山田クリニック ぽすと

平成25年 9 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

日本では、旧暦9月を長月(ながつき)と呼び、現在では新暦9月の別名としても用います。長月の由来は、「夜長月(よながつき)」の略であるとする説が最も有力であるそうです。他に、「稲刈月(いねかりづき)」が「ねかづき」となり「ながつき」となったという説、「稲熟月(いねあがりづき)」が略されたものという説もあります。また、「寢覚月(ねざめつき)」の別名もあるそうです。(ウィキペディアより)

暑く、寝苦しかった8月がすぎ、やっと涼しくして寝られる日が来ましたね。また、夏の疲れが出る季節でもありますので、今一度、自分の身体を見直して体調に御留意下さいませ。

検査室より

秋バテ人口が急増！秋の体調不良を予防しよう

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、朝晩の温度差が大きくなる初秋ほど体調を崩してしまう方が多くいます。これが「夏バテ」ならぬ「秋バテ」なのです。夏バテにならなかった人ほど注意が必要です。最近の夏バテは、冷房により室内外の気温と湿度の急激な変化により自律神経の働きが乱れたり、血のめぐりが悪くなり肩こりや全身のだるさを感じるというのが主な症状です。そして、暑さが終わってもだるさが回復しなかったり、秋になってからどっと疲れがでる人が増えているようです。朝晩と日中の寒暖の差が激しく、体が気候の変化についていけず、風邪をひいてしまったり、きちんと睡眠をとっているのに、なんとなくだるいという人も多そうです。秋バテになってしまったら、次のような工夫をしてみてください。

1. 温かいスープなどを飲みましょう。

夏の暴飲暴食で弱ってしまった胃腸を整えましょう。根菜類を入れて煮込んだスープを作って疲れた身体をいたわってあげましょう。

2. お酒は常温で飲みましょう冷えたビールなどのお酒は我慢して、常温で飲める日本酒やワイン、焼酎を飲むと身体を温める効果が促進されます。

3. 爪を揉んでみましょう。

夏に乱れてしまった自律神経を整えるには爪を揉むとよいと言われています。爪の生え際をもう片方の指で揉むだけです。薬指以外の4本の指は副交感神経を刺激することができるため、10秒ずつ揉みましょう。

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

中嶋先生の10/1(火)10/2(水)の午後診療は都合により休診といたします。

午前診療は通常通り行います。ご注意ください。

風・物・詩

秋の空

「秋の空は高い」と言うことがありますが、この理由、なぜだかご存じですか？これは「空の透明度」からそう言われています。夏から秋にかけて空が透明度を増します。夏は南の太平洋に中心を持つ高気圧に覆われて晴れますが、秋になると大陸から移動してくる高気圧に覆われて晴れるようになります。この「晴れの出身地」が空の透明度に関わってくるのです。大陸育ちの高気圧は海育ちの高気圧よりも空気中に含んでいる水蒸気の量が少ないため、空の青さが濃く、空が澄んで見えるようになります。

