

彦根中央 リハビリぽすと

平成28年7月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

受付から

文月(七月)を迎えて

七月(しちがつ)はグレゴリオ暦で年の第7の月に当たり、31日ある。日本では、旧暦7月を文月(ふづき、ふみづき)と呼び、現在では新暦7月の別名としても用いる。文月の由来は、7月7日の七夕に詩歌を献じ、書物を夜風に曝す風習があるからというのが定説となっている。しかし、七夕の行事は奈良時代に中国から伝わったもので、元々日本にはないものである。そこで、稲の穂が含む月であることから「含み月」「穂含み月」の意であるとする説もある。また、「秋初月(あきはづき)」、「七夜月(ななよづき)」の別名もある。英語での月名、Julyは、ユリウス暦を創った共和政ローマ末期の政治家、ユリウス・カエサル(Julius Caesar)からとられた。カエサルは紀元前45年にユリウス暦を採用すると同時に、7月の名称を「5番目の月」を意味する“Quintilis”から自分の家門名に変更した。

<ウィキペディアより>

健康コラム

気温と湿度と熱中症

極端な言い方ですが、熱中症の危険性は気温と湿度によって決まると言っても過言ではありません。もちろん、他の要素も絡んできますが、まず大切なのはこの2つです。ところが、気温に注意は払っていても湿度を気にしない人がほとんどのようです。同じ気温でも湿度が高いと熱中症になりやすくなるのですが、この話をすると「えっ、そうなの?」と驚かれることが多いので少々不安になります。湿度が高いと気温が低くても発症するおそれがあります。熱中症と聞くと夏の炎天下で長時間に渡って仕事や運動をしている場合にかかる病気だと勘違いしている人が多いようですが、実際にはもっと広い環境下で起きます。確かに熱射病(日射病)は日差しの強い暑い場所でなりやすいのですが、熱中症は室内で発症することもありますし、4月あるいは9月と言った「涼しい季節」というイメージの時期でも発症する場合があります。まさか、春先や秋口に熱中症にかかるなんて、と思われるかもしれませんが本当のことです。熱中症に深く関わる気象的な主要要素としては「気温」「湿度」「輻射熱」「気流(風速)」の4つがあります。人は、さまざまな体温調整機能を備えていますが、暑いと汗をかき、それが気化する際に体の熱を奪って体温を下げるという基本的な機能は皆さんもご存知だと思います。湿度が高い梅雨時には洗濯物が乾きにくく、湿度が低い季節には乾きやすいのと同じように湿度が低いと汗が気化しやすくなって体温が下がりやすいのですが、湿度が高いとその逆になります。また、風が強いと汗が気化しやすくなり、体温も下がりやすくなります。輻射熱は、ビルの壁やアスファルトの地面などから放射される熱のことです。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	松井

午前診察 9:00~12:00 休診日:日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

ご連絡

毎月一度は、保険証を提出して頂き、確認をお願いします。

7月は健康保険証の切り換え時期でもありますので、特にお願いします。

