

# 彦根中央 リハビリぽすと

平成28年 8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

### 葉月(八月)を迎えて

八月(はちがつ)は、グレゴリオ暦で年の第8の月に当たり、31日ある。

日本では、旧暦8月を葉月(はづき)と呼び、現在では新暦8月の別名としても用いる。葉月の由来は諸説ある。木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」「葉月」であるという説が有名である。他には、稲の穂が張る「穂張り月(ほはりづき)」という説や、雁が初めて来る「初来月(はつきづき)」という説、南方からの台風が多く来る「南風月(はえづき)」という説などがある。また、「月見月(つきみづき)」の別名もある。

<ウィキペディアより>

## 健康コラム

### 夏バテと疲労感

暑い夏、朝起きて昨日の疲れがとれていないことが、よくあります。熱帯夜の夜ともなれば、寝苦しさで熟睡できないまま、朝を迎えることがあり、余計な疲れが溜まってしまうこともあります。この疲労感の状態が続くと、夏バテになってしまいます。夏バテしない体にするために、疲労を解消するには、まず、疲労の原因を突き止めます。疲労には精神的なもの、肉体的なもの2つがあります。夏バテから来る疲労は、どちらかというのではなく、精神的なもの、肉体的なものどちらにも当てはまるようです。夏バテが引き起こす疲労感、日本の高温多湿の気候が大きく影響し、暑いために汗を大量にかくと、汗と一緒にミネラル分が排泄されてしまいます。また、暑さによって、食欲が減退しているため、必要な栄養素が不足し、食べても消化・吸収が悪くなっているため、思うように体に栄養分がまわらないことなどの状態になります。その上で、疲労を回復すべき睡眠を邪魔する暑さで寝不足になりやすく、朝起きるのが辛くて朝食を抜いてしまうことが多くなります。夏バテをさらに酷くしてしまう環境は、いとも簡単につくられてしまいます。食欲が無くても意識して、1日3食をしっかりとる事が大切です。ただ、体がだるくて疲労感がとれないのが、夏バテのためだと勘違いがあつて、違う病気が隠れていることもありますのでご用心を！

## とびくす

### 暑気払い(しょきばらい)

暑い夏に冷たい食べ物や体を冷やす効果のある食品、同じく体を冷やす効果のある漢方や薬などで、体に溜まった熱気を取り除こうとすること。「暑さをうち払う」という意味である。

現代においてはすぐに冷えた清涼飲料水やビールなどが思い浮かべられるが、漢方などの考え方に基づき、「体を冷やす効果の有るもの」を摂るものであり、冷たいものとは限りません。むしろ薬湯のようなものが飲まれていた。江戸期から明治にかけては、枇杷や桃の葉を煎じた「枇杷葉」というものが暑気払いとして江戸・大阪などで辻売りされていた。また、上方で「柳蔭」、関東で「直し」と称する本直し(味醂に焼酎を加えたもの)も暑気払いと称して飲用されていたその後は、単に夏場の暑さやストレスを発散する名目としての宴会・飲み会を指すことも多くなった。(笑)

## 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

8月13日から8月15日  
までは夏季休暇をいただき  
休診となります。  
悪しからずご了承ください。

