

彦根中央 リハビリぽすと

平成28年9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

長月(九月)を迎えて

九月はグレゴリオ暦で年の第9の月にあたり、30日ある。日本では、旧暦九月を長月(ながつき)と呼び、現在では新暦九月の別名としても用いる。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。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がある。また、「寝覚月(ねざめつき)」の別名もある。英語での月名、Septemberは、ラテン語表記に同じで、これはラテン語で「第7の」という意味の「septem」の語に由来しているのに不一致が生じているのは、紀元前153年に、それまで3月を年の始めとしていたのを1月を年の始めとすると改めたにもかかわらず、名称を変えなかった為であり、7月と8月にローマ皇帝の名が入ってずれたというのは俗説である。

<ウィキペディアより>

健康コラム

秋は血圧上昇の季節です！

「近頃、血圧が高いみたいなんです」 毎日、大勢の患者さんが高血圧で内科外来に通っておられますが、秋が深まるにつれてこんな話をする方が増えてきます。

実は、季節により血圧が変化する人がいるのですが、ご存知でしょうか？

《暑い時期は血圧が低く、寒い時期は血圧が高い》

一年を通して、周期的に血圧が上がったり下がったりしている人は、かなりの割合でいます。「夏の間は血圧が120/80と低かった人が、冬になったら150/90になってしまった」なんてケースも珍しくありません。血圧をコントロールしているのは自律神経ですが、その働きの一つに「血管収縮の調節」があります。様々な状況に応じて、細い動脈の大きさを調節しています。たとえば、暑いときには顔が赤くなりますが、これは顔の血管が拡張して血流が増えているためです。逆に寒いときは、血管が収縮して血流を抑えるので、顔色は蒼くなります。血管が細くなれば、血液が流れる際の抵抗が強くなるので、血圧は上昇します。風呂上がりに血圧を測ったことはありますか？

風呂で体が温まると全身の血管が拡張しますので、血圧は低下しています。体が冷めてくれば元に戻りますので、「血圧が下がった！」とぬか喜びをしても仕方ありません。夜の血圧は入浴前に測るようにしましょう。

とびくす

《秋刀魚を食べて血液サラサラ》
サンマは高カロリーですが、身体に良い脂がたっぷり！血液をサラサラにし血栓の予防をしたりするEPAや、アルツハイマー型認知症を予防するDHAが豊富です。骨を丈夫にするビタミンDも多く、成長期の子どもには欠かせない食材といえます。またサンマには、その他にも体に良い栄養が豊富に含まれているので、食べた人は元気になり、按摩(医者)に行かなくなるほどだったと言われています。
サンマは他の魚とは異なり、消化器官に胃がなく腸が短い体の構造をしています。そのため内臓が傷みにくく美味しく食べられますが、鮮度が命なので食べる際にはご注意ください。

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

9月9日の吉田先生の診察は午前診、午後診ともに山崎先生の代診となります。
悪しからずご了承ください。

