

# 彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 10 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 体育の日

1964年（昭和39年）の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を、1966年（昭和41年）から国民の祝日とされました。1964年東京オリンピックの開会日が夏季オリンピック開催日としては異例に遅い10月10日となったのは、秋雨前線が去った後の東京地方の「晴れの特異日」だった事による、と言われることがありますが、10月10日は特異日ではなく、「特異日」とはその前後の日と比して特定の天気が集まる日のことであり、10月の中で10日が特段に晴れの日が多いというデータは存在していないそうです。昭和34年発行の『気象学ハンドブック』によれば、10月の晴れの特異日は14日とされているそうです。何はともあれ、2度目の東京オリンピックが3年後には行われます！彦根出身の陸上競技の桐生君や競泳の大橋さんが活躍すればきっと、彦根も大いに盛り上がることでしょね！期待したいものです！！

## 健康コラム

### 季節の変わり目はいつ？

季節の変わり目に体調を崩す方が多い、その原因は寒暖差にあります。その時期を把握しつつ、上手に体調不良と付き合い、改善するにはどうすればいいのでしょうか？コツをお教えします。季節の変わり目、それはいつ？よく「季節の変わり目には体調を崩す」といいますが、その「季節の変わり目」とはいつを指すのでしょうか？気象庁の区分では、3月～5月が春、6月～8月が夏、9月～11月が秋、12月～2月が冬とされています。

しかし、実際にいわれる「季節の変わり目」は、寒暖差が激しい時節を指します。

1ヶ月で5度以上の変動があるのが3月～4月、そして9月～11月ですね。6月～7月も4.5度と変動幅は小さいですが、この辺りも季節の変わり目といえるでしょう。

季節の変わり目は、1日1日・朝晩の寒暖差も大きいため、体へ大きなストレスがかかります。特に年度の変わり目でもある3月～4月は、就職・転職・部署移動・進級進学…など、環境の変化も多い時期。環境の変化は心への大きなストレスとなります。季節の変わり目でも、特にこの時期に体調不良を感じる人が多いのではないのでしょうか。

### 診察医のご案内

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

10月より月曜の診察は  
吉田先生から  
彦根中央病院の  
新庄先生に変わります。

