

彦根中央 リハクリぽすと

平成 29 年 2 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

今年のお正月は、雪もなくほんとうに過ごしやすく、のんびりとさせていただいたのに・・・先月中頃より何度となくドカ雪が降りましたね。幾度も朝から雪かきをする作業で、腰や肩が痛くなる毎日です。道は滑りやすく何人の方が、すべって転びましたとおこしになる方がありました。雪道は大股で歩くのではなくいつもより小幅にして、踵からの着地ではなく足の裏全体でゆっくりと歩くのがよろしいようです。

それに2月は1月以上に寒く乾燥する日が続きます。それに伴いインフルエンザの流行が懸念されます。不必要な外出は控え、マスクの着用、うがい手洗いの励行をお願いします。

健康コラム

寒さによる突然死

寒さが直接の原因とは言い難いですが、心血管系の病気、心筋梗塞発作や脳卒中が原因と推定される救急搬送が多い月です。冬場で寒いから、と侮ることなかれ、冬場の今だからこそ、水分補給が大切です。普段から血液系の疾患を抱えている方は、特にこの寒い時期、血管が収縮する季節だからこそ、血圧管理や水分補給が欠かせません。

また、急激な温度変化が大敵です。特に冬場のトイレは危険です！ なんて、トイレってあんなに寒いのでしょうか。トイレこそ、空調管理が必要ですね。夏は暑い、冬は寒い、何故トイレって温度環境が悪いのでしょうかね、体調悪化を引き起こしかねませんね。

若い人も油断できない心臓突然死。

突然死とは、ある日突然症状が出て、24 時間以内に死亡してしまうこと。平成 6 年度の厚生省の研究によれば、突然死全体では就寝中がもっとも多く、次いで入浴中、休養・休憩中、排便中に多く起こっていると報告されています。突然死の 6 割以上の多くを占めるのは心臓が原因となる「心臓突然死」。総務省消防庁が発表した調査結果によれば、平成 19 年に救急車で運ばれた心肺停止状態の患者は 10 万 9461 人。このうち、5 万 9001 人は心臓が原因でした。この心臓突然死の原因の大半が、虚血性心疾患です。狭心症や心筋梗塞などの、心臓に血液を送る冠動脈が詰まる疾患です。胸がしめ付けられるような症状が5分以上続くときには要注意です。しめつけられる痛みもさまざまなタイプがありますし、体を動かすときにおこるものや夜や明け方の安静時に起こる危険なタイプもあります。まずは、日頃の体調管理を怠らないようにお願い致します。

とびくす かまくら

かまくらとは秋田県、新潟県など日本の降雪地域に伝わる小正月の伝統行事。雪で作った「家」(雪洞)の中に祭壇を設け、水神を祀る。一般には、伝統行事で作られるものに限らず、雪洞自体が「かまくら」と呼ばれます。また、新潟県の魚沼地方では、同様の雪洞や行事のことを「ほんやら洞」という。かまくらの語源は、形が竈(かまど)に似ているから「竈蔵」であるとする説や、神の御座所「神座(かみくら)」が転じたものであるとする説などがある。

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

インフルエンザの流行る時期となりました。

急な発熱時には最寄りの医療機関にかかりましょう。うがい手洗いで予防をお願いします。

