

彦根中央 リハビリぽすと

平成 29 年 3 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 ◆◆◆

弥生(三月)を迎えて

1月2月には、何度となく彦根も珍しく大雪にみまわれ、30年ぶり?の積雪に市内の道路もあちらこちらで車が轍にはまって動けない状態でした。全国区のニュースにも彦根の様子が映し出されて本当にびっくりして、また連日の雪かき作業に追われ、ほとんど疲れてしまいましたね!雪が降りそうな前日は寒くて寒くて……当日は早くから車を雪から掘り起こし作業をし、又は車での通勤を諦め徒歩で職場まで歩かれています方が多く見られました。そんな大荒れであった2月もすぎ、ようやく春の兆しが見えてきました。彦根城の梅林苑にも花を付ける季節となりました。ひと雨ごとに気候もゆるみ、気温10度以上の日が続くことでしょう。それでもまだまだ乾燥した気候ですので、風邪には十分にご用心くださいませ。

◆◆◆ 健康コラム ◆◆◆

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなる?

風邪症候群の原因は80~90%がウイルスの感染です。ウイルスとは生きた細胞の中だけで増殖する特異な微生物のこと。風邪のウイルスは200種類以上あるといわれますが、多くは冬場の低温乾燥の環境で空気中の飛散量が増加します。「ゴホン10万、ハクシオン100万」という言葉がありますが、風邪をひくと1回のセキで10万個、1回のクシャミで100~200万個の飛沫が空気中にばらまかれます。このウイルスは湿度の高い状況では、すぐに地面に落下してしまいます。ところが、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、落下速度はゆるやかに約30分間、空気中を漂うことになるのです。空気中のウイルスは人が息を吸い込む時に鼻やノドから感染して、流行しやすくなると考えられています。また、空気が乾燥すると、ノドの粘膜が乾燥して炎症をおこしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えてきます。こうしたことが重なって、空気が乾燥する冬には風邪をひきやすくなります。

▶▶ とびっくす ◀◀

乾燥対策について

観葉植物には室内の乾燥をやわらげる効果があります。球根の水栽培も、水分が蒸発して室内の湿度を上げてくれます。

また、コップに水を入れておくだけでも室内は潤います。ただし、これらの効果はゆるやかですから、暖房は20度くらいにして、あたためすぎないことも大切です。

コタツや電気毛布など、肌に直接触れる暖房器具は、長時間使うと肌の水分を奪ってカサカサにしてしまいます。ファンヒーターなどの温風暖房でも、直接からだに当たらない位置に設置するなどの工夫をしましょう。

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

ただ今インフルエンザが大変に流行っております。手洗い、うがいなどでしっかりと予防に努めて下さい

