

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 5 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

皐月(五月)を迎えて

1年12か月の5番目の月。節は穏やかな初夏の候で、明るく活気のある月として親しまれ、陰暦の4月(卯月(うづき))にあたっている。陰暦5月は皐月(さつき)というが、それはこの月が仲夏の節にあたっていて、田に早苗(さなえ)を植えることが盛んであるため、早苗月といったのが訛(なま)ったからであるといい、また五月雨月(さみだれづき)の約されたものという説もある。祝月(いわいづき)の異称が古くからあり、5月1日になると人々は相賀し、この日から神社への参詣(さんけい)が多くなるといわれ、今日のゴールデン・ウィークを連想させる点が興味深い。
<日本大百科より>

健康コラム

貧血症に注意しましょう

下記のような症状はありませんか? 症状にあてはまる方は、貧血かもしれません。(貧血とは、赤血球が減少し、酸素を運ぶ力が弱い状態です。)

- ① 疲れやすく、いつもだるい。
- ② 食欲がない。
- ③ よく頭痛がする。
- ④ 動悸・息切れがする。
- ⑤ 顔色が悪いと、よく言われる。
- ⑥ 爪の色が白っぽく、よく割れたり欠けたりする。
- ⑦ まぶたの色が白い。

貧血の原因は、・鉄分などの不足・出血(消化管出血など)・血液の病気(腎臓病、感染症、癌、リウマチなど)・加齢 貧血の原因は様々です。気になる症状がある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

「家庭内血圧測定の方法」 家庭血圧は、原則2回測定し、その平均値を血圧値として用います。

【測定条件】

朝 起床後1時間以内・排便後・朝の服薬や朝食前・座位で1~2分安静にした後

夕 就寝前・座位で1~2分安静にした後

「血圧の季節変動」 気温が低下する秋から冬にかけて、血圧は上昇します。

とびくす

立夏

「立春」が「春」の始まりで一年のスタート、その後6つずつ「春」「夏」「秋」「冬」と4つの季節があります。二十四節気は、日本では江戸時代に暦に取り入れられ、さらに日本の季節に合ったいくつかの区分(土用、入梅など・・・「雑節」といいます)も加えられ、明治まで使われました。今、一般に「旧暦」と言われているのはこの暦です。この記事で取り上げている「立夏」は「夏の季節の始まりの日」。それと同時に、立夏という節気の「期間」という、両方の意味で使われます。(さらに、最初に書いた「瞬間」の意味もありますからややこしいですね(笑))
二十四節気では立夏から小満⇒芒種⇒夏至⇒小暑⇒大暑 までが「夏の期間」となります。

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

健康保険証の期限切れにご

注意ください。

受診の際には、ひと月、1度は必ず、保険証の提示をお願いします。

