

彦根中央 リハビリぽすと

平成30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

秋服

いつ頃？秋服に切り替えるというと、10月初旬に切り替えるという方が多いようです。暦の上では、8月8日頃に訪れる「立秋」以降は秋とされています。ですが、実際の気候はまだまだ夏の盛りで、秋服着るには暑すぎます。では、秋服に変えるポイントは何かといえば、**気温**です。秋服を着ても暑く感じない程度に気温が落ち着いてから、替える人が多いようです。どのくらいの気温になれば暑く感じないのでしょうか？一般的に最高気温が25度未満、最低気温が20度以下になると、夏服では肌寒さを感じるようになります。ですから、10月の初旬に秋服に切り替える人が多いというのも、気温の変化に合わせているのですね。気温が25度未満になったら、半袖ではなく薄手の長袖を切るようにし、更に気温が下がり20度未満になれば、カーディガンやパーカーなどを羽織るようにしましょう。

健康コラム

認知症と身体症状

認知症と身体の状態には密接な関係があります。ここでは、次の4つの点について説明します。

1. 加齢と認知症

認知症の人の数は、加齢とともに増加することが知られています。高齢になると、それだけ認知症になる可能性が高くなるということです。

2. 加齢と身体疾患

高齢になるほど、身体さまざまな疾患にかかりやすくなります。加齢とともに認知症にかかる可能性は高まるので認知症と同時に身体疾患にかかる可能性も高くなります。

また、認知症の原因となる疾患の中には、身体疾患を引き起こしやすくするものがあります。

3. 認知症による身体疾患への影響

認知症に特徴的な機能の低下によって、自己管理しにくくなってしまいます。たとえば、注意力や記憶力などが低下すると服薬や生活習慣に影響します。そのために、身体疾患を引き起こしたり、現在かかっている身体疾患をさらに悪くしてしまうことがあります。

4. 身体疾患による認知症への影響

身体疾患が認知症の症状に影響し、生活の困難さがますます大きくなることもあります。

たとえば痛みやかゆみ、重苦しさなどの不快感はそれだけで注意力や意欲などを奪います。

また、イライラや、気分が滅入る原因にもなります。

診察医のご案内

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

朝夕には気候も肌寒くなる季節です。皆様、風邪には要注意です。

うがい手洗いで、要注意をお願いします。

