

彦根中央 リハビリぽすと

平成30年 4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

春を迎えて・・・桜

よーやく寒かった冬も過ぎ、これからは暖かく過ごしやすい季節となります。

この時期になると、なぜか心がわくわくざわめいてきませんか？近所のお宅の庭の梅や八重桜は早くから咲き誇っております。この広報誌を読んで頂ける頃には、ソメイヨシノもあちらこちらで満開になっている事でしょう。なぜか？我が家の犬の散歩をしているときにもついつい遠回りや花に見とれて時間がいつも長くなってしまいます。今年は例年より開花時期が早いそうですが、それほど温かいとは思えません。肌寒さがまだまだ続きそうで・・・なが～くサクラを楽しめるのではと期待してしまいます。

健康コラム

高齢者が春に気をつけたい病気

春は気温差の激しい季節です。気温差という点で言うと、春はほかの季節に比べて大きいです。実際、10℃以上の気温差になる日も少なくありません。春らしい暖かい日があったと思ったら、その次の日には、冬のように冷え込んだりもします。さらには、一日の中でも、激しく気温が変わります。朝起きた時には寒かったにもかかわらず、日中になると上着がいらなくらい温かくなったり、その後夜にかけてまた冷え込んだりと、目まぐるしく温度が変化します。人間という動物は、こうした急激な気温変化に弱いと言われています。目安として、8℃以上の気温差が起こると、人間は体調を崩してしまうそうです。これが高齢者の場合では、年や生活習慣病の問題などがありますから、5℃くらいの気温差でも体調を崩してしまうでしょう。高齢者（シニア）が春に気をつけたい病気としては、当然風邪のような感染症も挙げられますが、春先に症状が悪化しやすい病気にも注意しなければいけません。**腰痛や腹痛、神経痛、関節痛、痔、ぼうこう炎**などです。どれも冷える事によって影響を受ける病気です。春の激しい気温差の中において、年をとると体調調節の機能が衰えるため、高齢者は特に冷えやすいです。事実データでも、65歳では60%、75歳以上では80%の高齢者が冷えて辛い思いをしたと回答しています。とにかく春先に起こる急激な気温の変化は、自律神経に負担がかかります。その際に負担のかかった自律神経をいたわり、効率よく体を温めてくれるものとして、ジャスミン茶が挙げられます。ジャスミン茶を飲むと、気持ちも落ち着きます。いつものお茶の時間をジャスミン茶に変えてみるのも良いかもしれません。また、高齢者の場合には春でも脱水を起こす場合がありますから、水分を取るのは非常に重要です。高齢者の方の中で、春になると雪も解けて、散歩などを始める方も多くいらっしゃるでしょう。しかし、体を冷やす事だけは避けてください。また気温差もありますので、着脱可能な上着でお出かけするようにしましょう。

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

保険証提示のお願い

4月に保険証が更新された患者様は新しい保険証の提示をお願い致します。

4/3(火)吉田先生から新庄先生の代診になります

