

彦根中央 リハビリぽすと

平成30年 9 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

「二百十日」(にひゃくとおか)

「二百十日」(にひゃくとおか)は雑節のひとつ。立春(2月4日頃)から数えて210日目の日で、毎年9月1日頃にあたります。この頃は稲が開花する重要な時期ですが、農作物に甚大な影響を与える台風に見舞われることも多い時期です。そこで、過去の経験から、農家にとっては油断のならないこの日を厄日として戒めるようになりました。それは農家だけでなく、漁師にとっても出漁できるかどうかとともに、生死に関わる問題でもありました。また「二百二十日(にひゃくはつか)」も同様の雑節で、旧暦8月1日の「八朔(はっさく)」、「二百十日」、「二百二十日」を農家の三大厄日としています。現在のように台風の予測ができなかった時代、人々はこの日を恐れて警戒し、風を鎮める祭りを行って収穫の無事を祈るようになりました。

健康コラム

水分不足が引き起こす(脳梗塞と熱中症)

水分不足が引き起こす病気として、今回は脳梗塞と熱中症について考えてみましょう。

水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害を引き起こす要因です。特に、血管が詰まって起こる脳梗塞は夏場に多くみられます。水分不足のために血液中の水分が減り、血液の濃度が濃くなって「血液どろどろ」になり、なんと脳梗塞に！ということが、本当に起こりうるのです。また、血液の濃度は日中に比べ就寝後に増して、血液はドロドロになってしまいます。あるデータによると、脳梗塞の40%は就寝中に起きているそうです。だからこそ寝る前の1杯の水がとても大切なのです。寝る前、起床時、スポーツ中や前後、入浴の前後など、のどが渇く前に水分(スポーツドリンクなど)補給を心がけることがあなたの人生を救います。とにかくのどが渇く前に飲む！何度も飲む！

人が一度に摂取できる水分は限られているので、発汗が水分摂取量を上回らないように気をつけましょう。ただし、ビールは水分補給どころか逆効果。

利尿作用があり脱水状態に陥りやすいのです。つまり、ビールを飲んだら特に水分補給を！「暑さのせい」と思い込んでいる症状の中に、脳卒中の“前触れ”が隠れている可能性もあります。

「めまいがした」「ロレツが回らない」「半身に力が入らない」「でも数分で収まった」と思っても、それは一時的に血流が戻り症状が消えただけで、放置すると2-3割の人が1カ月以内に本格的な脳梗塞を発症するとも言われます。



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

保険証提示のお願い

毎月1回は、保険証の提示をお願い致します。

