

彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

ハンターズムーン

ハンターズムーンとは10月の満月のことです。この呼び方は昔のアメリカの先住民が毎月やって来る満月を豊作の指標にするためその季節にちなんだ風景や生き物の名前を付けたカレンダーのようなものです。日本語で狩猟月というので、シカやキツネなどの動物の狩りをするのにちょうど良い時期であることに由来しています。ハンターズムーンには、「お金」「物」「蓄積」「資金」「マッサージ」「感謝」「満足」「信用」「独占欲」などのキーワードがあり、これらに関する願い事が叶うとされているそうです。今年の10月の満月「ハンターズムーン」は10月20日(水)になります。一番大きな満月になる時間は23:57になるそうなので、その時間に願い事をすれば叶うかも……。他の月の満月にもそれぞれ名前がついているので、由来など調べてみるのも面白いかもしれませんね。

健康コラム

寒暖差アレルギーに注意

10月は季節の変わり目で、日中と夜の寒暖差も激しく、寝冷えをしてしまった、という事があるかもしれません。「鼻水・鼻づまり」「鼻がムズムズする」「くしゃみが出る」「じんましんが出る」「イライラなどストレスを感じる」などの症状が出たら、寒暖差アレルギーかもしれません。花粉症などの一般的なアレルギーはアレルゲンに反応して起こりますが、寒暖差アレルギーはアレルゲンやウイルスは関係ありません。風邪症状の鼻水は黄色いですが、寒暖差アレルギーの鼻水は透明です。寒暖差アレルギーはその名の通り、昨日までは気温が高かったのに翌日に急に冷え込んだなど寒暖差によって自律神経が乱れることで起こります。血管は寒いと縮み、暑いと広がります。寒暖差が激しいと血管の収縮が環境に追いつけなくなり自律神経が誤作動を起こし体に不調をもたらしてしまうのです。自律神経は激しい気温差で乱れるのが特徴です。とくに7度以上の気温差がある場合は症状が起きやすいとされています。寒暖差の予防策は、①体を冷やさない・・・寒い日は上着を羽織る、ひざ掛け等を使うなどして体を感じる温度差を少なくしましょう。寒暖差が激しい日は特に注意。血流を良くするように心がけましょう。②体力をつける・・・寒暖差アレルギーになりやすいのは、筋肉量の少ない高齢者や女性と言われています。無理のない範囲で適度な運動をして基礎代謝を上げていきましょう。③正しい食生活を心がける・・・エネルギー源になるたんぱく質や疲労回復によいとされているビタミン、ミネラルなどをまんべんなく摂取することが大事です。旬の野菜やショウガなどの体を温める食材も積極的に摂取するとよいでしょう。寒暖差アレルギーは医学的には「血管運動性鼻炎」と言われることがあります。予防対策を行うこと＝ストレスを軽減していくことなので、季節の変わり目は特に自分の体調をしっかり見ていきましょう。

ご連絡

10月1日から外来担当医が
変更になります。

月曜午前 田中→新庄

水曜午前 田中→新庄

金曜午前 佐野→吉田



	月	火	水	木	金	土
午前	新庄	新庄	新庄	×	吉田	新庄
午後	新庄	新庄	×	×	休診	新庄

午前診察 9:00~12:00

午後診察 3:00~5:00

休診日: 水曜午後、木曜、日曜、祭日