

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 2 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

今年の節分は2月2日

今年の節分は2月2日です。立春の前日が節分になりその立春が今年は2月3日。節分はその名のとおり季節の分かれ目。立春の前日となるのでそこがずれると節分もずれていくわけですね。2月2日になるのは、明治37(1897)年以来124年ぶり。そして、昭和59(1984)年は逆に立春が2月5日で節分が2月4日だったそうですが・・・みなさん覚えてますか。

さて、節分と言えば巻き寿司を恵方を向いて切らずに無言で食べるという風習があります。風習と言えば「**柊鰯(ひいらぎいわし)**」。節分いわしや焼嗅(やいかがし)とも呼ばれ、焼いた鰯の頭を葉付きの柊の枝に刺し、門口(玄関など)に飾って鬼が家に入ってこないようにする風習のこと。魔除けや厄除けのために飾るそうです。いわしは臭いが強いと柊の棘が鬼から家族を守ってくれるという意味があるそうです。我が家も毎年飾るのですが、いわしの頭は猫に持って行かれて次の日には柊だけになってます。これでいいのかと疑問ではありますが、今年もしっかり飾ろうかと思っております。

## 健康コラム

### 温度差によるヒートショックに注意

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が上昇し、心臓や血管の疾患がおこることをいいます。冬場にリビングなど暖房の効いたところから脱衣所に移動し浴槽に入ると起こります。暖かいところから移動したときは寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇。その後浴槽に入ると急に体が温まる為、血圧が下降します。特に10℃以上温度差がある場所が危険とされているため注意が必要です。では、ヒートショックを予防するためのポイントを紹介します。

- ① 脱衣所と浴室を温める・・・脱衣所には小型のヒーターを置いて温めたり、浴室はシャワーを壁にかけたり、シャワーを使って給湯すると浴室の温度が10℃ほど上がります
- ② お風呂の温度は低めに設定・・・温度が42℃以上になると心臓に負担をかけることが知られています。入浴する際は38℃~40℃の設定で手や足など心臓に遠いところに向け湯をして、浸かるのは胸までのラインにしましょう
- ③ ゆっくりお風呂から出る・・・急に立ち上がったりとめまいや失神を起こすことがある為、ゆっくり立ち上がることを心がけましょう

まだまだ寒さが厳しい日が続きます。温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をして心も体も温まりましょう。

### 診察医のご案内

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

午前診察 9:00~12:00

午後診察 4:30~6:30

休診日: 木曜・日曜・祭日

### ご連絡

クリニックで健康診断を始めました。入職前、入学前に必要な書類のひとつです。待ち時間も少なく短時間で出来ます。まずは受付までお問い合わせ下さい



コロナも鬼は外!!