

彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 7 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

土用の丑の日の土用って？

今年の「夏の土用の丑の日」は7月28日です。鰻を食べる方も多いのではないのでしょうか？

ところで、「土用の丑の日」の「土用」とはどんな意味かご存知ですか？

「土用」とは一言でいえば「季節の変わり目」。立春、立夏、立秋、立冬を迎える直前の約 18 日間のことを指します。これには「五行説」という古代中国から伝わる自然哲学の思想が関係しており、この世に存在するすべてのものは「木・火・土・金・水」の 5 つから成るといえる考え。季節や味、色、感情、臓器などあらゆるものが 5 つに分けられています。季節でいうと、春・夏・秋・冬それぞれに木・火・金・水をあてられています。四季(4 つ)なので五行説には 1 つ足りないですね。そこで、それぞれの季節の変わり目を「土」とし、5 つで構成されています。この期間を「土用」と呼んでいるそうです。

健康コラム

外に出ると猛暑なのに、室内では冷房で冷えてしまいがちなこれからの季節。入浴で血流アップを目指しましょう！体が温まることで血管が拡張し、血流が改善。全身に血液が行き渡り、新陳代謝もアップします。また、温めることで神経の過敏性を抑えられる場合もあり、神経痛など慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の収縮による肩こりをほぐしたりする効果が期待できます。湯船につかると体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わります。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へと押し戻され、血流やリンパの流れを改善します。これを「静水圧作用」といいます。

入浴のポイントは

1. 40℃前後の温度
2. 肩までの全身浴
3. 10～15分湯舟につかる



「夏はもう少しぬるめのお湯につかりたい」という場合は、体温よりやや高め、38℃前後のお湯にゆっくり 20 分程度つかるといいそうです。その際にお勧めしたいのが、泡が出る「炭酸ガス系」の入浴剤です。炭酸ガスには血管を拡張させ、血流量を増やす作用があるため、お湯の温度が低くても効率よく血流を改善する効果が期待できます。

ただし、1 回の入浴で約 800ml 脱水することから、コップ 1～2 杯分(150～300ml)の水分を摂ってから入浴しましょう。

入浴後も必ず水分補給をしてください。入浴して大量の汗をかくと、水分とともにミネラル分も失われます。糖分やカフェインを含まないノンカフェインのものがお勧めです。

	月	火	水	木	金	土
午前	田中	新庄	田中	×	佐野	新庄
午後	新庄	新庄	×	×	休診	新庄

午前診察：9:00～12:00

午後診察：4:30～6:30

休診日：水曜午後・木曜・日曜・祭日

6/1 から外来担当医と午後の診察時間が変更になりました

ご連絡

毎月一度は、保険証を提出して頂き、確認をお願いします。7 月は健康保険証の切り換え時期でもありますので、特にお願いします。

