



冬の過ごし方

寒い冬の季節、皆様いかがお過ごしですか？1日中ストーブやこたつから離れられない方も多いのではないのでしょうか。そこで気になるのは、暖房器具の電気代や燃料代だと思います。どうせ使うなら、効率良く使って光熱費を節約しませんか？

例えばこのような工夫があります。ストーブやヒーターなどはフィルターの掃除をこまめにし、窓やベランダ前の冷気が入ってくる場所に設置する。温度調節のできるものは、いつもの設定温度を1℃下げたり、暖まったら「強」から「弱」に切り替える。暖房中は部屋の戸を開けっぱなしにせず、窓は厚手のカーテンで覆う。(ただし、こまめに換気もしましょう。)古くなった暖房器具は、思い切って新しい省エネタイプのものに買い換える。

また、身に着けるもので暖かくすれば暖房も控えめで大丈夫です。決して厚着するのではなく、ポイントを押さえた服装です。冷気が入らないよう、首回りはタートルネックやスカーフをし、手首、足首の締まった服を選ぶ。保温性の高い肌着を着る。腹巻をする。靴下を2枚履いたり、ルームシューズを使う。特に意識せずされている方もいらっしゃると思います。

ところで、最近昔ながらの暖房器具「湯たんぼ」が冷え対策に関心の高い女性に見直されています。使い易くかわいいデザインのものや、充電式のもの、電子レンジで暖めるものなどいろいろな種類があります。優しい温もりの湯たんぼをなつかしく思う方、使ったことがない方も試してみたいはいかがでしょう。

寒いということは、暖かいものがおいしい季節でもあります。食べ物で体も心もほかほかするのが一番簡単に暖まる方法かもしれません。みんなで鍋物やおでんを楽しんだり、お茶やコーヒーでほっと一息つくのもいいでしょう。そして寒いからといってじっとしているのではなく、体操をしたり、天気の良い日には散歩をして気分転換をしましょう。自分流の冬の過ごし方をみつけて、風邪をひかないよううまくこの季節と付き合ってください。(医療事務 谷 夏央里)

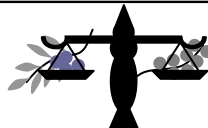
今年の健康目標をたててみませんか？

「健康でありたい。」という希望は誰もも持っていると思いますが、えてして日頃はあまり頓着せずに意外と不健康な生活を送っているのではないのでしょうか？健康のありがたさを実感するのは、何か病気や怪我をして思うように活動できなくなったり、痛みで悩まされたりした時に初めて気がつくことが多いでしょう。その時に「ああしておけばよかった。」「こういう事に気がつけておけばよかった。」と後悔するかもしれない。そうならないためには、元気なうちに努力をすることが大切なのです。ただし、やみくもに「健康のために運動をすればいい。」というものはありません。努力をする前に目標

をたててみてはどうでしょうか？健康については古くから「快食、快眠、快便」という言葉がありますが、不健康な状態になるとまず食事が不規則な状態になる、アルコールを飲みすぎる、刺激物を好む、あるいは逆に食べられなくなるという食行動の変化として現れます。また心配事があつたり、ストレスがたまると寝つき

が悪い、ぐっすり眠れない、寝起きが悪いなどの睡眠障害や下痢や便秘など体調不良な状態になってしまいませんか？まずは続けられそうもない大きな目標ではなく、一日10分体操をする。大好きな甘いものやアルコール、タバコの量を減らしてみる。一日三回きちつと食事をす

漢方入門 ⑲ 風邪と漢方



さて今回はたいへん身近な病気であるかぜの漢方治療についてご紹介させていただきます。

「風邪」はもっともありふれた病気ですが、特効薬はありません。西洋医学では、熱が高いときには解熱剤、咳がひどいときには咳止め、というふうに症状を軽減するための対症療法が行われます。

また、二次感染を防ぐために抗生物質が投与されることもあります。漢方では、「風邪に葛根湯(カクコントウ)」というのが非常に有名ですが、すべての症状に葛根湯が有効なわけではなく、風邪の時期や症状によって処方を変えていきます。

急性期(風邪のひき初め1~2日)では発汗を促すことを目的に葛根湯や麻黄附子細辛湯(マオウブシサイシントウ)を用います。その後、咳や痰、食欲不振が強くなってきたら、発汗を促す処方はやめて、アレルギーや炎症を抑える小青竜湯(ショウセイリユウトウ)や小柴胡湯(ショウサイコトウ)を用い、さらに回復期には、消耗した体力を回復することを目的に補剤(補中益気湯(ホチュウエキトウ)など)を用います。

「風邪は万病のもと」。ひいたかなと思ったら、お早めにご相談ください。

る。早寝早起きを心掛ける。毎朝同じ時間にお手洗いにいくなど小さな目標から始めてみませんか？自分なりの健康目標を持つことは、日常生活の中で重要なことです。目標とする生活になるように努力しメリハリのある一年を過ごしてみませんか？(医療事務主任 原野 喜美栄)

る。早寝早起きを心掛ける。毎朝同じ時間にお手洗いにいくなど小さな目標から始めてみませんか？自分なりの健康目標を持つことは、日常生活の中で重要なことです。目標とする生活になるように努力しメリハリのある一年を過ごしてみませんか？(医療事務主任 原野 喜美栄)

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏
(協力) ビーシー・クリック