

# 佐賀の冬の街並み



# たけおか新聞



## 第四号

## 健康的に冬を乗り越えるには！??

### 冬に注意したい 健康管理ポイント

#### 1. ヒートショック

急激な温度差に震えた事ありませんか？

#### 2. 脱水

夏場だけと思ってませんか？

#### 3. インフルエンザ

予防接種が効果的です！

#### 4. ノロウイルス(嘔吐・下痢症状)

食べる前の手は大丈夫ですか？



(ライトアップされた佐賀市の街路樹)



本格的な寒さが到来し、佐賀市の街並みも冬らしく綺麗にライトアップされています。

冬といえば、「コタツ」にみかんですわ」と言いたい所ですが、健康を損ないやすい季節でもあります。

今回は『ヒートショック』について考えたいと思います。

意味としては、「室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心疾患・めまい・失神などの症状が現れる」ことです。私たちのカラダは気温の変化に合わせて体温を調節しようと血管を広げたり縮めたりします。そのため冬は、血圧の変動が起きやすく、ヒートショックが起きやすくなるわけです。

予防法は??生活の工夫、血圧管理など。武岡病院にたずねてくださいね。

## 紅葉狩りをしました



武雄市北方町にある高野寺に紅葉見物に行きました。寺ならではの厳かな佇まいに対して、色鮮やかな紅葉が見事に融合されており、その美しさにしばし見とれていました。

さて、今回は寺に足を運んだ訳ですが、私自身あまり神社仏閣めぐりをする方ではありません。それでも、五円玉を手に取り、賽銭箱に入れ、無言で手を合わせ祈願する時間というのは、とてもゆっくと流れ、不思議と自分の心も穏やかに落ち着いてくるものです。

歳とったのかなあと思う瞬間でもありました。

