

ごとう通信

第151号

平成25年7月1日

今年の梅雨は理解不能？最初は長雨予報、ところが途中で水不足、そしてやっぱり雨。自然は本当に読めませんね。まあ、うまく共存しないといけないってことですね。

さあ、夏本番です。僕は意外と暑さは好きなんです。だからだと汗をかいた後にシャワーを浴びたり、ビールを飲んだり！結構快感です。訪問診療を始めて十五年。これまで気温40度なんて日もありましたから、38度位だと全然大丈夫です。ただ、汗はかきますよ、多量に！個人的には、暑い時期はしっかり暑いけどカラツとしていて残暑は厳しくないって、いう夏に一票です。



先日、あるテレビ番組でとても興味深い話をしていました。何と、老眼になったり、視力が低下すると眉間に力が入り、血流が悪くなるので額の生え際が上がるというのです。さらに、肩こりや首のこりも影響するとのこと。「えっ！」って感じですよ。心当たり、大あり！

45歳を超えたくらいから老眼が進み、小さいものを見るのがつらくなりました。それと同時期に生え際も後退し、「ああ、これが老化現象というものか…」と単純に思っていました。まさかこのような因果関係があったとは。その番組では、対策として頭皮マッサージなどを紹介していました。なるほどって感

じです。

先日、出張に行った帰り、新幹線で爆睡していましたが、途中、視線を感じて目が覚めました。すると、一緒に行っていた方がこちらをじっと見ていました。「何？」って聞くと、「何で眉間にしわ寄せて寝てるの？」と言われました。もちろん…残りの時間は頭皮マッサージに時間を費やしました。

かくれ脱水

この時期になると脱水についてテレビコマーシャル、チラシやポスターのようなもので訴えていますね。本当に怖いんですよ。もちろん高齢者の方にとっては生命にも影響する話ですからぜひ気を付けていただき