



2026., Feb, vol45

発売元:春風会榎村病院 〒761-0702 香川県木田郡三木町平木56-7 TEL087-898-1431 FAX087-898-3830

内科・外科・整形外科・形成外科・皮膚科・泌尿器科・肛門外科・リハビリテーション科・麻酔科 救急指定・労災指定・入院設備あり

「夏だけではない！寒い時期にも油断大敵、“冬バテ”に注意」

冬に起こる「だるさ」「吐き気」「頭痛」「冷え」「食欲不振」のような不調を一般的に「冬バテ」といいます。冬バテには、体温を調節する働きを持つ自律神経が大きく関係しています。日中と夜の気温差が大きかったり、暖かかったり、急に冷え込んだりと日によって寒暖差があると体温調節が難しく自律神経に負担がかかります。体が冷えると血圧の変動や体のだるさにつながる場合があります。首や足首、手首を暖かくしたり、耳のマッサージで自律神経を整えましょう。

●耳のマッサージ法



①両耳の上部を軽くつまみ、5秒間上に引っ張る。



②両耳の真ん中を軽くつまみ、5秒間横に引っ張る。



③両耳の下部を軽くつまみ、5秒間下に引っ張る。



④両耳の真ん中を軽くつまみ、横に引っ張り、そのまま前から後ろにゆっくり大きく5回まわす。



⑤両耳を包むように曲げて5秒間キープする。



⑥両耳を手のひらで覆い、円を描くように前から後ろにゆっくり5回まわす。

「ヒートショック対策を行いましょう」

ヒートショックとは、急激な血圧の変化に伴い、心臓発作や脳卒中、熱中症を引き起こすことをいいます。代表的なものが、寒い脱衣所と熱いお風呂の過度な温度変化によって起こるヒートショックです。寒い冬に熱いお風呂に入ると、疲れが癒やされます。しかし、著しい温度変化は、血圧の急激な変化を引き起こします。安全な入浴方法で入浴を楽しんでください。



入浴前に脱衣場と浴室を温める



湯温は41℃以下にする



入浴時はかけ湯をし
出浴時はゆっくり立ち上がる



飲酒後や眠剤服薬後の入浴は避ける



脱水予防のために入浴の前後で飲水する



入浴時間は10分以内にする

入浴関連事故による死亡者数は、交通事故の死亡者数より多いといわれています。



令和3年
10月1日付で
病院機能評価の
認定を受けました。



■ 高松東署向かい ■ 琴電平木駅より徒歩5分
■ 大川バス バス停「小山眼科前」
■ 三木町コミュニティバス バス停「小山眼科前」よりすぐ

榎村病院

TEL087-898-1431 FAX087-898-3830

受付・診療時間

月・火・水・金
木・土
休診日

8:30~12:00 14:00~18:00
8:30~12:30
日曜・祝祭日

かしむら病院デイケアセンター

TEL087-891-1515

利用日・時間

月～土曜日

9:00~16:00

利用者募集中

9:30~11:00 14:00~15:30

訪問リハビリテーション

TEL087-891-1515

利用者募集中

利用日・時間

月～土曜日

9:00~11:40

13:40~15:20

春風介護支援事業所

TEL087-891-9255

利用日・時間

月～金曜日

8:30~17:30

〒761-0702 香川県木田郡三木町平木56-7
ホームページ <http://www.kasimura.org>