



さくら診報

令和3年11月1日発行 第214号

季節外れの暑さから一転、寒さが続く日々となっていると思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり始める時期は風邪をひきやすくなりますが、なぜ風邪と言うようになったのでしょうか。

風邪という言葉が初めて登場したのは、古代中国の医学書です。邪気を含んだ風が病を引き起こすと記されていたのです。

日本に伝わったのは鎌倉時代で、まだ中国医学を基本にした東洋医学が医学の中心だった事から、邪気を含んだ風、すなわち「風邪」という言葉はこの時代に誕生したのです。しかし、この当時は「ふうじゃ」と呼んでいました。

「風邪（かぜ）」という呼び方になったのは、明治時代になってからです。

現在でも「風邪をひく」と言うのは、邪気を含んだ風を体に引き込んで病になるという考え方に由来しています。

邪気を含んだ風という考え方により、かつては脳卒中を「中風（ちゅうふう）」と呼んでいました。また、リウマチは湿度が高い時に症状が悪化する事から、「風湿（ふうしつ）」と呼ばれていました。

これらの表記は、明治時代になって西洋医学が広く普及してからは現在のものになりました。

「風邪は万病のもと」と言われているのは、こうした考えに由来しているのです。

現代の医学では風邪は主にウイルスによる感染症であるとわかっていますが、医学の発達していなかった時代では、人間の理解を超えた存在が引き起こしている事として恐れられていたのです。昔の日本では病気が鬼や怪物の姿として描かれていたのがその一例です。

ちなみに風邪には特効薬は存在せず、ウイルス感染によって引き起こされる症状を和らげる薬しかないのです。つまり、最終的には自身の持つ免疫力で治すしか方法がないのが現状なのです。

その為、「風邪の特効薬が作れたらノーベル賞がもらえる」とまで言われているのです。

予防法は過労を避けて休養を十分にとり、身体を温めて安静にし、十分な栄養があるものを食べる事、そしてうがいと手洗いをする事です。

うがいと手洗いはコロナの感染が拡大し始めた頃から言われるようになりましたが、新しい事では無く、以前から感染症予防の基本なのです。

寒さが厳しくなって来る時期になってきますが、風邪をひかないように身体に気をつけて過ごしていきましょう。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

風邪をひかないように気をつけよう！



桜台介護予防デイサービスセンターでは、10月より土曜日の営業を開始いたしました。従来の月曜日から金曜日に加え土曜日についても午前、午後のコースで営業しています。

当センターは運動器機能向上、機能訓練に特化した短時間(3時間程度)型のデイサービスです。

営業日追加により、週2~3回の運動の機会を得たいと考えられている方もバランス良く利用出来るようになったり、平日は病院の通院や用事などで予定が埋まってしまう、なんていう方もご利用いただけるようになりました。

これからの季節は寒さも厳しくなり外に出て身体を動かしたりするのも容易ではなくなるかと思えます。他にも医師やご家族から身体を動かすように言われているけどなかなか1人じゃできない、と悩んでいる方も是非この機会にデイサービスを利用して身体を鍛えてみませんか？

もし、お近くにお立ち寄りの際はお気軽にご見学、ご相談ください。お待ちしております。

桜台介護予防デイサービスセンター 生活相談員 田吹祥生

阿部クリニック令和3年11月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	月	中村	須藤	須藤	前田	16	火	小島	高橋	中村	
2	火	小島	高橋	中村		17	水	中村	須藤	中村	
3	水					18	木	須藤		飯島	
4	木	須藤		飯島		19	金	中村	永井	中村	
5	金	中村	永井	中村		20	土				
6	土	飯島				21	日				
7	日					22	月	中村	須藤	須藤	前田
8	月	中村	須藤	須藤	前田	23	火				
9	火	小島	高橋	中村		24	水	中村	須藤	中村	
10	水	中村	須藤	中村		25	木	須藤		飯島	
11	木	須藤		飯島		26	金	中村	永井	中村	
12	金	中村	永井	中村		27	土				
13	土					28	日				
14	日					29	月	中村	須藤	須藤	前田
15	月	中村	須藤	須藤	前田	30	火	小島	高橋	中村	

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください



発行:医療法人財団 秀行会
練馬区桜台2-1-13
広報委員会