

# センターだより 111号

東海医療学園総合臨床センター  
TEL:0557-86-3000



快眠で元気に夏を過ごしましょう！

「今年の夏は暑くなる」と言われていましたが、こんなにも猛暑が続くとは思いませんでした。7/3～7/9の1週間で熱中症により救急搬送された方は、全国で4000人を超えたそうです。熱中症予防として、水分補給や部屋の温度調節等様々な対策がありますが、この暑さに負けない為には、質の良い睡眠をとって元気に目覚める事も大切です。簡単な快眠方法としては、お昼寝は午後3時までに、20～30分間にする。「光は体内時計をコントロールする働きがあります。遅い時間にコンビニやドラッグストア等の強い光を浴びると寝つきが悪くなるので控える。夕食は、眠る時間の3時間前に。カフェインは、若い方は1～2時間前、高齢の方は4～5時間前で終わりにする。質の良い睡眠をとって、元気に夏を乗り越えましょう！！



## 夏の楽しみ



暑い日が続きますね。7日は立秋で暦の上では秋ですが、夏はまだこれからで、そんな暑さを楽しむようにお祭りや花火大会などイベントがたくさんありますね。

またこの時期は緑が生い茂りたくさんの植物を目にします。私の住む真鶴も自然豊かな場所で、家は駅から歩いて10分程のところですが、その間色々な種類の野草があり、季節ごとに変わる草花をいつも見て楽しんでます。

今ちょうど見ごろなのはカラスウリの花です。カラスウリの名はカラスが好んで食べるからだとして「烏瓜」と書くそうです。日本各地に生える蔓性の多年草、繁殖力が旺盛で原野や山林などの大きな樹木にからみついているので、目線より高いところにいます。実は秋に5～7cmほどの楕円形の朱赤色になります。その実は漢方薬としても使われ、生薬名は王瓜根、王瓜仁。利尿、咳止めしもやけ、あせも、美肌などの薬用効果があるようです。



この花は夜に咲き夜明けとともにしぼんでしまいます。仕事帰り、日が落ち夜へと移り変わる青白い明かりの中で、レース飾りのついた白い花が際立って見えてとてもきれいです。花は数日間しか見れないので、この夏のひとときの楽しみです。

渡辺 由香

— お知らせ —

### ★太田先生★

インターハイ帯同（静岡市立高等学校硬式テニス部）のため 8/1 (火)～3 (木) を休診とさせていただきます。  
ご理解のほど、何卒よろしくお願いいたします。

◇研修生による はり・きゅう・マッサージ体験コース◇

毎週月曜限定 15時～16時30分

期間 7月10日(月)～8月末まで無料!

※詳細は受付にてご案内いたします。



9月 4日(月)～10月末まで 500円

### 【8月休診日】

6日、11日(山の日)

12～16日(夏期休診)

20日、27日



渡辺 由香 (わたなべ ゆか)

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

医療リンパドレナージュセラピスト

