

あすかテイクアセンター 9月号

“ 秋 ”

8月の熱気がゆるみ、夜風に涼しさが混じりはじめる。と涼やかに秋を感じていたのは昔のことのようです。

今年は、6月から猛暑日が何日も続いたり、8月5日には、群馬県伊勢崎市で41.8℃と観測史上初の気温を記録し、夏定番の“せみ時雨”や“耳元で蚊のブーンとなる音”が聴けなかったりと日本の四季はいずこへ？

ただ、夏至(6月21日)を過ぎてからは、夕暮れは早まり、入道雲からイワシ雲へ変わり、空気の中には確かに秋の予感が漂っています。

夏の名残りと秋の始まりが溶け合う九月、季節は静かに歩みを進めています。

“食欲の秋”、“実りの秋”、“読書の秋”、“スポーツの秋”、“芸術の秋”…

味わい深い季節が“秋”ではないでしょうか？

皆さん今年の秋はどのように過ごしますか？



広島県山県郡安芸太田町松原『いいいの村ひろしま』、撮影：井上貴雄

9月号では、【秋に起こりやすい病気】特集しました。

- ① 喘息・気管支炎・アレルギー性鼻炎
- ② 秋に起こりやすい感染症
- ③ 九月病
- ④ 気象病



喘息・気管支炎・アレルギー性鼻炎

秋は…



- ① 朝晩と昼間の寒暖差が大きくなる
- ② 春に次いでブタクサやヨモギなどの花粉が多い
- ③ ダニによるハウスダスト（ダニの死骸やフン）が増加する
などが原因で呼吸器系の疾患が増える時期でもあります

1. 喘息：寒暖差、花粉やダニなどのアレルゲンの増加や、気圧の変化が激しいことも喘息をきたしやすい要因です。
特に夜間にヒューヒュー、ゼーゼーと呼吸が苦しくなる時は、喘息発作かもしれません。
2. 花粉症やアレルギー性鼻炎も花粉（ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ）やダニなどのアレルゲンと深く関係します。
寒暖差があると鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで血管運動性鼻炎を引き起こす可能性もあります。

【予防方法】

- 寒暖差を少なくするため着衣の脱ぎ着で調整する
- 朝冷えるときはマスク着用する
- 居室をまめに掃除する（掃除機⇒拭き掃除、換気は掃除の後）
- 屋内に花粉が侵入しないように家に入るときは服をはらう
- 春の花粉と違い、花粉飛散範囲は 100m以内ですので、草むらに近づかない事も重要

秋に起きやすい感染症

◎感染症とは、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などの病原体（＝病気を引き起こす微生物）が体内に侵入し、増えることによって体に異常（症状）が生じる状態のことです。

- 呼吸器感染症
- …マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症
- 食中毒…ノロウイルス、ロタウイルス



九月病

- 五月病と同様に、夏季休暇明けの9月頃に心身の不調を指す状態を**九月病**ということがあります。
- 季節や環境の変化により一時的な適応障害やうつ状態に近い症状を示すことがあります、だるさや疲れやすいなどの身体的な症状に加え、気分の落ち込み、意欲低下、不安感などの精神的な症状が現れます。



原因

- ①環境の変化（夏休みが明け日常に戻るストレス）
- ②季節の変わり目（気温・湿度・日照時間の変化に伴う自律神経のみだれ）
- ③夏の疲れ（夏の暑さによる体力消耗や睡眠不足）などがあげられます。

対策や対処方法

- ①生活習慣の見直し（生活リズムの改善・睡眠体感を向上・バランスのとれた食餌摂取・適度な運動）
- ②ストレス解消（趣味に没頭する・リラックスできる状況を作る・動物や自然と触れ合う）

自分で解決できないときは、気の置けない人に相談したり、専門家に相談する必要があります。

気象病

■秋晴れや台風が交互に来たり、秋雨前線（9月上旬～10月にかけて日本南岸沿いに停滞する前線）による長雨などによる気圧の差が大きい



■気候の変わり目で、時間帯による気温の差や日照時間が短くなる

○自律神経の調整がむづかしくなり、片頭痛や倦怠感、頭重感、めまい、肩こり、関節痛、がある人は気象病の可能性がある。

○気象病になりやすい人：気分が乱れやすい人、中耳や内耳に病気がある（あった）人、関節疾患を持つ人

○気象病の予防：体温管理（暑すぎず寒すぎず）、適度な運動、生活リズムを整える

彼岸

お彼岸は、春と秋があります。

歳時記

彼岸は仏教に由来する日本独自の文化です。彼岸の中日（春分の日、秋分の日）は昼と夜の長さがほぼ等くなるため、ご先祖様を供養に適した時期です。ご先祖に感謝の気持ちを捧げ、お墓参りや仏壇の掃除、供え物し、心を整え先祖を敬うことが大事です。

春の彼岸は春分の日（3月17日）を中心に前後3日間で、秋の彼岸は秋分の日（9月23日）をはさみ彼岸の入り（9月20日）から彼岸明け（9月26日）までの7日間です。

牡丹餅（ぼたもち）とお萩（おはぎ）の違い

ぼたもちは、春のお彼岸に食べられ、牡丹の花にちなんで名づけられています

おはぎは、秋の彼岸に食べられ、萩の花にちなんで名付けられています

あんこの種類は、一般的にぼたもちはこあんで、おはぎは粒あんが使われます。

形は、ぼたもちは牡丹の花に見立て大きく丸く、おはぎは萩の花に見立てて小さめの俵型にすることが多いそうです。

9 月の花

六日市町、撮影:井上貴雄



彼岸花 (別名、曼珠沙華まんじゅしゃげ) は、多年草で球根植物です。

夏の終わりから秋にかけて咲きます。彼岸花は長い茎の先に大きな花が咲きますが、花が枯れた後に葉が成長し、冬から春に葉が繁り球根に栄養を蓄えています。

彼岸花は、全草有毒な多年生の球根性植物で、9月中旬頃に開花時期を迎えます。昔は土葬していましたが、モグラやネズミなどの獣からご遺体を守るためお墓の近くに曼珠沙華を植えたそうです。

赤色の曼珠沙華の花言葉には、「情熱」「再会」「あきらめ」「転生」「独立」「悲しい思い出」「蘇る思い出」などがあります。

黄色の曼珠沙華の花言葉には、「深い思いやりの心」「追悼」などがあります。

白色の曼珠沙華の花言葉には、「思うはあなた一人」「また会う日を楽しみに」などがあります。

島根県益田市乙吉町口 33 番地

あすかクリニック2階

あすかデイケアセンター

☎ 23-3331

★新規の利用を受け付けています★

●月・火・木・金：介護給付 7～8
時間リハビリ

●水・土：介護予防、介護給付 1～2
時間リハビリ



【ある日の昼食】月火木金曜日は、デイケア利用者
さんと同じものを頂いています。うまい！