

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

## 新年あけましておめでとうございます。

今年の干支は「巳年（みどし・へびどし）」です。より正確には『乙巳（きのとみ）』とされます。乙は「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へ広がっていく意味を示します。巳は神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされています。そのため乙巳は【再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく】年になると考えられています。



## 巳年に行きたい「蛇」とご縁のある神社

十二支の中でも巳年「蛇（へび）」は、**金運や財運**、さらには**健康や再生**をもたらす縁起の良い年とされています。

昔から、白蛇や蛇神を祀る神社は「特別なご利益がある」とされ、巳年には全国から参拝者が増えるほどです。今回は、2025年の巳年にぜひ訪れたい「蛇」とゆかりがある関西地方の神社を2つご紹介します。

### 都久夫須麻神社（つくぶすまじんじゃ）（滋賀県竹生島）



琵琶湖に浮かぶ竹生島の都久夫須麻神社には「弁財天」と「蛇」のご縁があるとされ、金運や幸福を招くパワースポットとして知られています。参拝するためにはフェリーで島に渡りますが、島そのものが「神の住む島」とされ、島全体に神秘的な雰囲気が漂います。

### 大神神社（おおみわじんじゃ）（奈良県桜井市）



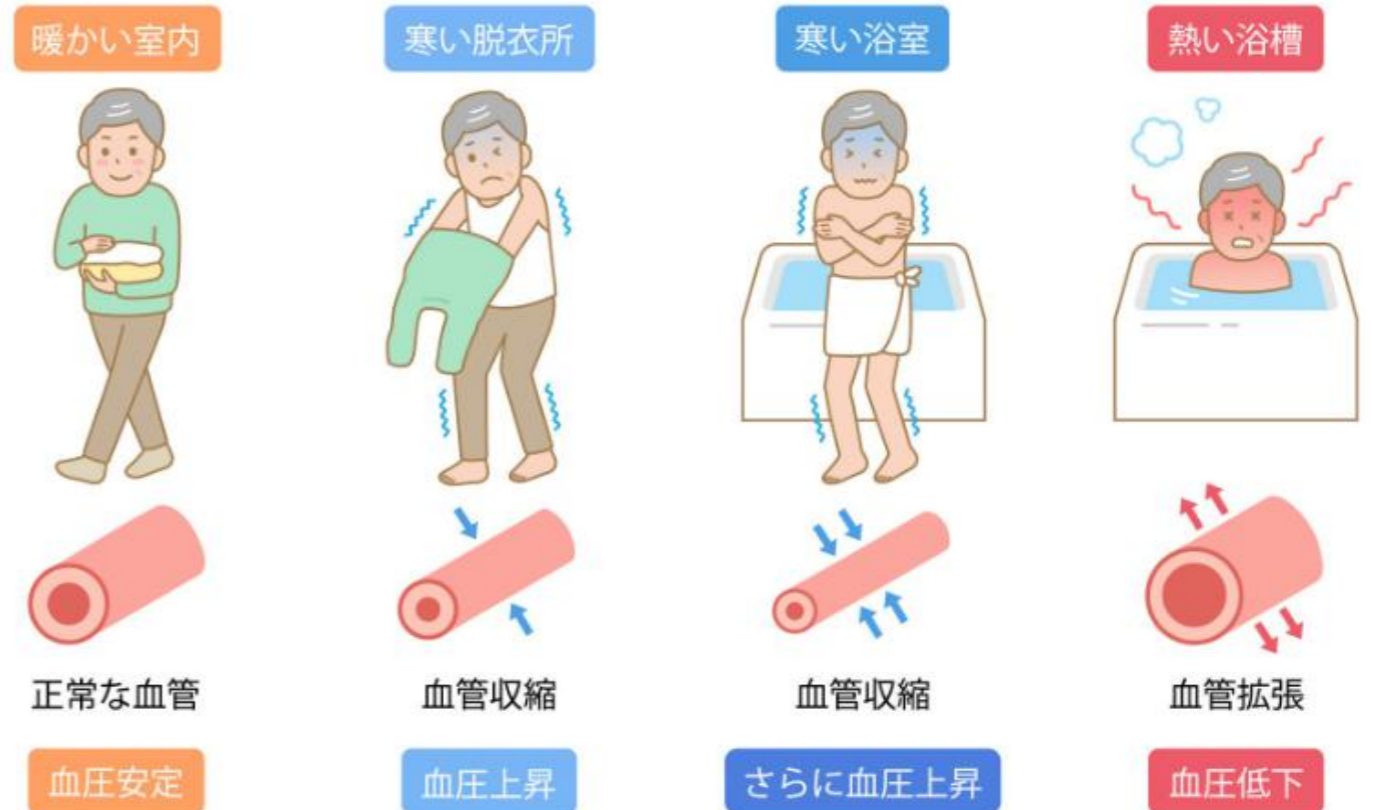
奈良県桜井市の大神神社は日本最古の神社とされご神体そのものが三輪山です。三輪山には蛇が神の使いとして存在するとされ、古くから神聖なエネルギーに満ちた場所とされています。三輪の大物主大神の化身の白蛇が住むことから「巳の神杉」と名付けられた神杉の前には蛇の好物の「卵」がいくつもお供えされています。

参考：https://fufu-de-omairi.com/2025hebi-osusume/

## 健康コラム 冬場は要注意△ ヒートショック対策

ヒートショックとは**大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こる**ことを言います。ヒートショックの症状は、めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などが挙げられます。また重篤な場合は意識障害や心肺停止などの症状が現れることもあります。**血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こる**ので油断できない減少です。特に冬場における浴槽でのヒートショックが多いため、特に高齢者などは要注意です。

### ヒートショックはなぜ起こるのでしょうか



ヒートショックを最も起こしやすいのは寒い脱衣所やお風呂場から温かい浴槽に入る「入浴時」などで、他にも温かい布団から寒いトイレに移動して用を足す「夜中のトイレ」も危険度が高いと考えられています。ヒートショックは**家の中の温度差が原因**で起こっており、真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入った際などは注意が必要です。人間の体は室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ血管を細くして体の熱を外に逃さないように調節しています。

血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧は急上昇しますが、浴槽に浸かることで血管が拡張して急激に低下してしまいます。

**入浴中は血圧は急激に大きく変動しがちな**ので、心筋梗塞・不整脈・脳梗塞・脳出血などを引き起こしやすいと言われています。ヒートショックによる身体のダメージは直ちに現れるわけではなく、繰り返して発生することで慢性的な健康問題を引き起こすこともあるため、注意が必要です。

## 今すぐできるヒートショック対策

### 暖房器具を設置する

脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなど、**できるだけ家の中の温度差を小さく**することが重要です。暖房器具がない場合は、お湯をためる際にシャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、浴槽のフタを開けておくなどして浴室内を暖めておきましょう。

### 湯船につかる前に必ずかけ湯をしましょう

湯船につかる前に**必ずかけ湯をして身体を徐々に温め**ましょう。かけ湯は心臓から遠い手や足からかけていき、次いで肩や背中にもかけ、体全体が十分に温まったと感じたら、ゆっくりと湯船に入ります。

### 熱いお湯に入らない

湯船の温度が42℃以上だと、入浴時に心臓に負担をかけてしまうと言われています。**熱いお湯につかると、一気に血圧が上がり、血管や心臓には大きな負担がかかってしまいます**。温度は血圧に影響が出づらい**38℃～41℃程度のぬるめのお湯**がおすすめです。

### 長湯をせず、入浴前後に水分補給を十分に行う

お風呂に入ると発汗で体の水分が不足するため、血液が濃くなって血流が悪くなり、体調不良を起こしやすくなります。

汗をだらだらかくほど長湯はせず、**お湯の温度は41℃以下に設定し、入浴時間は10分までを目安**に入り、**入浴前後には、しっかり水分を摂る**ようにしましょう。

### お風呂から出る時はゆっくりと

お湯に浸かっている時は体が温められて血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、めまいを起こしたり失神することがあるので気をつけましょう。湯船から出る時は、浴槽のへりや手すりなどにつかまって、**ゆっくり体を起こしながら立ち上がるように**してください。

### 入浴前は家族に声をかけましょう

入浴中にヒートショックを起こしてしまっても、すぐ発見して処置をすれば溺死を防げることが多いです。特に**高齢者が入浴する際には家族やヘルパーなどが声かけをして安否確認をすることが重要**です。入浴は家族がいる時間帯や冷え込まない日中に済ませ、また入浴時には家族に声かけをすることで大事故を防ぐことができます。

**冬の寒い時期には、特にヒートショックに注意が必要です。今から出来る対策をしっかりと意識していきましょう。**

参考：[今すぐできる！家庭内のヒートショック対策 | シニアタイムズ](#)  
【イラストで解説】ヒートショックとは | 症状・原因や入浴時の予防・対策法まで紹介！

## 1月クイズ 頭の体操してみよう！

1月にちなんだクイズです！楽しくチャレンジしてみてくださいね！

### 第一問

年賀状にその年の干支の絵が書いてあることが多いですが、実は十二支の12匹の動物の中にギリギリ入ることが出来なかった動物がいます。それは誰でしょうか？

- ① たぬき ② きつね ③ ねこ



### 第二問

お正月に食べるおせち料理。「伊達巻」という卵焼きのようなお料理がありますがこの料理にはどんな意味が込められているのでしょうか？

- ① 頭が良くなる ② 長生きする ③ お金持ちになる



### 第三問

昔のお年玉はお金ではありませんでした。では何を配っていたのでしょうか？

- ① だんご ② もち ③ おにぎり



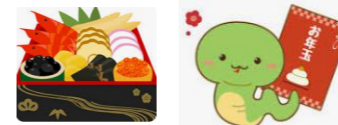
### 松竹梅はどんな意味がある？

松竹梅はそれぞれ年の初め、正月にめでたい植物で冬でも縁を保ち寿命も長く平安と長寿を表す「松」、冬でも緑色を保ち雪にも折れることのないことで無事を表す「竹」、雪の中でも華やかさを示す「梅」という意味があります。



## 1月クイズの答え 逆さにして答えを確認してくださいね！

① ねこ ② 三つ門 ③ もち



① 頭が良くなる ② 長生きする ③ お金持ちになる

① だんご ② もち ③ おにぎり

① だんご ② もち ③ おにぎり

今年も通信楽しんでくださいね！

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>