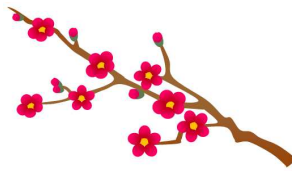


★センターだより 第58号



バレンタインデー

2月14日は、バレンタインデー。お隣韓国の少し変わったユニークな風習をご紹介したいと思います。

バレンタイン、ホワイトデーは日本と同じ。その後4月14日は「ブラックデー」と呼ばれ2月14日や3月14日に何もなかった人が黒い服を着て黒い麺（ジャージャー麺）を食べるそうです。さらに5月14日は「イエローデー」と呼ばれ、この日に恋人がいなければ黄色い服でカレーライスを食べないと恋人が出来ない。と言われているそうです。

4ヶ月間も続くこの行事。恋人がいらない人にとっては、とても長く感じてしまいそうですね。（笑）

チョコレートと頭痛



「チョコレートを食べ過ぎると鼻血が出る！」という噂は皆さんご存知かと思いますが、片頭痛の原因になると言われているのはご存知でしょうか。

片頭痛は女性に多く、「ズキンズキン」と脈を打つような寝込んでしまうほどのひどい痛みが特徴です。光や音に過敏になったり、吐き気などを伴ったりもします。また、チカチカとした光が見える「閃輝暗点」が前触れとしてみられることもあります。原因にはいろいろありますが、食べ物ではチョコレート・チーズ・ワインなどが片頭痛を引き起こすと言われています。



2月と言えば、バレンタインデーがありますが、片頭痛持ちの方はチョコレートを少し控えめにした方がいいかもしれませんね。

ちなみに、食べ物関連の頭痛には「アイスクリーム頭痛」というものもあります。

カキ氷などの冷たいものを食べた際に「キーン！」となる頭痛ですが、これは全く心配ありませんのでご安心を。

今年は雪の多い寒い冬となりました。冬は高血圧性脳出血(脳卒中)が多くなるそうです。「めまいがする、ろれつが回らない、手や足がしびれる」頭痛にはご注意ください。

臼井明宏

— お知らせ —

◇インフルエンザに注意しましょう◇

空気が乾燥してきています。手洗い、うがいをこまめに行うことが一番の予防になります。咳がでる、喉が少しでもイガイガする際は、積極的にマスクの着用を！当センターでは入口正面に手指消毒液を設置してあります。ご来所の際は、ご利用ください。



【2月の休診日】

3日、10日、17日、
24日

臼井 明宏 (うすい あきひろ)

出身地：愛知県
鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師
東海医療学園専門学校 教員
健康運動実践指導者、福祉用具専門相談員
介護予防運動指導員

