

## お元気ですか

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

長浜市立湖北病院 内科医師

糸井 拓哉



### お年を召されましたか？

「よく転ぶなあ、歳をとったのかなあ。」これ、年齢のせいにしていませんか。最近転びましたか。転倒は加齢だけが原因ではありません。

今回は、転倒についてお話しします。これは、こたつにはミカンを置くくらい身近によくあることです。よく転倒することがあったり、転倒して頭を打ってしまったりした際は、医師にご相談ください。

大切なことは、「転ばないよう」に気を付けることだけではありません。どういう転び方をしたのかを振り返ることが大切です。「つまずいた」だけでなく「ふらつとした」バランスを崩

した。立っていらなかった？気が付いたら倒れていた？目の前が真っ暗になった？目が回った？など。体調を崩しただけで転倒することもあります。原因を調べることで、感染症や脳心臓の病気など内科的な疾患がみつかることがよくあります。転倒した際は正しい対応をしないと怖い病気を発症してしまったり、転倒を繰り返して骨折し、歩くことができなくなってしまったりします。

また、頭を打ったことがある人も注意が必要です。頭部打撲後、数日月経った頃に、認知症が進んできた、歩きが不安定になった、失禁をするようになった、といった症状があらわれることがあります。頭の中に水がたまると「正常圧水頭症」を発症しているかもしれません。これは歳のせいではありません。

歳だから、大した怪我をしていないから、と軽く考えず、転倒した際は、お気軽に医師にご相談ください。

問 長浜市立湖北病院

☎ 82・3315(代表)

## ながはまの自然不思議発見!

エピソード 64

虹

市内の自然の不思議や、そこに住む様々な生き物の面白い生態などを紹介します。

残暑の秋も終わりを告げ、いよいよ冬がやって来ます。この時期は太平洋と日本海からそれぞれ気温が違いうっすらとした空気がぶつかるため「湖北時雨」と呼ばれる雨模様の日が多くなります。晴れの予報でも通り雨が降り、「弁当忘れても傘忘れるな」が合言葉になる程ですが、この時期ならではの「褒美が「虹」です。

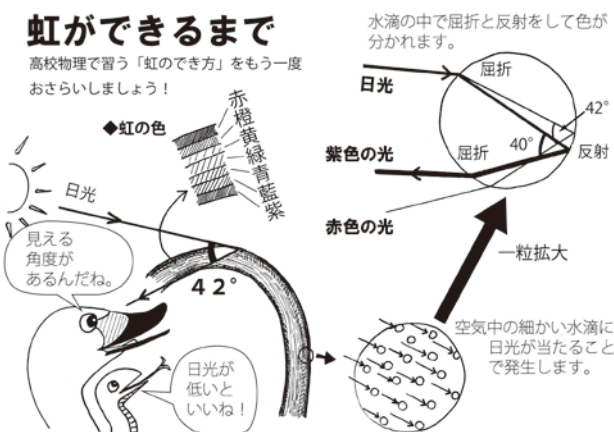
虹は、空気中の細かな水滴に太陽光が反射して発生します。日本では七色だとされていますが、国によっては五色や三色としているところもあるようで実に興味深い話です。

日光が空気中の水滴内で反射し、各色に分かれる(分光と言います)ときの角度が決まっているため、大きなアーチ状の虹は太陽の低いこの時期の朝夕に多く見られます。

湖北時雨は疎ましいですが、虹の素になっていると思うと少しは愛着がわきます。今の時期の長浜市は、まさに虹の里と言えるかもしれません。

### 虹ができるまで

高校物理で習う「虹のでき方」をもう一度おさらいしましょう!



問 湖北野鳥センター

☎ 79・1289