

# 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。最近転びませんでしたか。どう転びましたか。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、転倒して頭を打つてしまったりした際は、医師に相談ください。

大切なことは、「転ばないよう気に付ける」ことだけではありません。どういう転び方をしま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

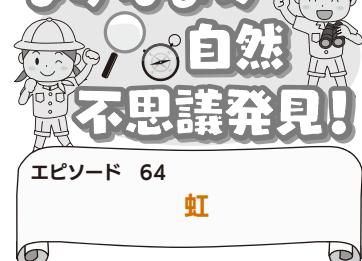
した?立っていられなかつた?気が付いたら倒れていた?目の前が真っ暗になつた?目が回つた?など。体調を崩しただけで転倒することもあります。原因を調べることで、感染症や脳、心臓の病気など内科的な疾患がみつかることがよくあります。転倒した際は正しい対応をしないと怖い病気を見逃してしまったり、転倒を繰り返して骨折し歩くことができなくなってしまつたりします。

また、頭を打つことがある人も注意が必要です。頭部打撲後、数カ月経つた頃に、認知症が進んできた、歩きが不安定になつた、失禁をするようになつた、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「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!



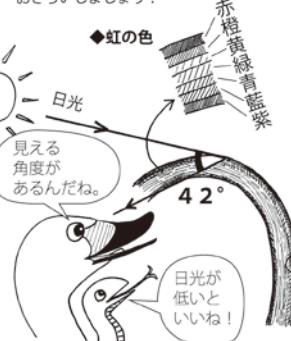
エピソード 64

虹

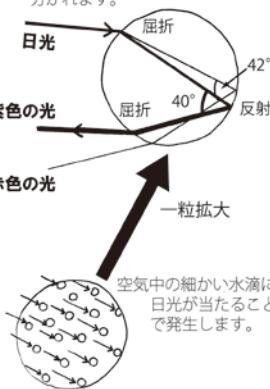
市内の自然の不思議や、そこに住む様々な生き物の面白い生態などをご紹介します。

## 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！



水滴の中で屈折と反射をして色が分かれます。



問 湖北野鳥センター  
79・1289