

# かとうクリ通信 第19号



発行日：平成30年12月1日 発行人：かとうファミリークリニック

## 年末年始を健康で安全に過ごしましょう

今年もあと1か月。年賀状の準備や大掃除・クリスマス・忘年会などと忙しい季節です。年末年始を楽しく過ごすために、体調には充分気をつけましょう。

冬はやはりインフルエンザ・感染性胃腸炎など感染症には注意が必要です。空気の乾燥、帰省や初詣などの人混みで感染が広まりやすい条件が揃っています。細菌やウイルスは目に見えませんが、どこに潜んでいるかわかりません。体力や抵抗力を維持しておくこと、手洗い・うがい・マスクなどで予防し「うつらない・うつさない」ことが大切です。また空気の乾燥により夜中に咳が出やすくなる季節です。ゆっくり入浴することでお風呂の湯気で気道の湿度や温度が保たれて咳が和らぎ、ゆったり湯船につかることでリラックス効果も期待できます。

室内は暖房によって暖かくすることができますが、お風呂やトイレなど、家の中でも温度差が生じます。温度差による血圧上昇(ヒートショック)を防ぐためになるべく室温の差が生じないように工夫をしましょう。

日没が早くなってきました。何かと忙しい時期ですが、ゆとりをもって行動し事故には充分注意しましょう。

最近気になるのは、暗くなってもライトを点灯せずに走行している車が多いことです。街灯で明るいのと、最近の車はメーターパネルが自発光式で常に明るいので、点灯していないことに気が付かないのだと思いますが、自車の存在が相手に認識されず大変危険です。ハイビームを奨励するより、こちらを取り締まるべきだと個人的には思いますが、日没前から早めのライトオンを常に意識すること、夕暮れ以降の外出時には無灯火の車が来るかもしれないと意識し、事故に遭わないように自己防衛することも大事だと思います。

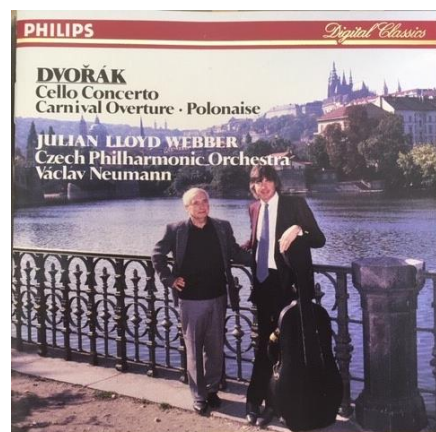
＜2018～2019 年末年始の診療＞  
年末は12月29日(土) 午前診療まで  
年始は1月4日(金)より開始いたします

今年も1年ありがとうございました。  
来年もよろしくお願いいたします。  
かとうファミリークリニックスタッフ一同

## 院長の待合室 音楽セレクション

寒い季節は温かくぬくもりを感じさせるチェコの音色に耳を傾けたくくなります。今月の1枚はチェコの作曲家ドヴォルザークの名曲、チェコ協奏曲。独奏のロイドウェッバーは「チェコの貴公子」フルニエに師事しただけあり、気品高いソロを聴かせます。そして特筆すべきは伴奏のノイマン指揮チェコ・フィルの美しい音色。1988年の録音、民主化直前の東欧の良き伝統を残しており、弦・木管・金管の各楽器の音が溶け合い、まろやかにブレンドされた響きを創りあげています。余白に収録されているポロネーズと謝肉祭序曲も美しい響きを堪能できます。

素晴らしい演奏ですが、初出以降最近まで長らく廃盤であり、ほとんど知られていない「隠れた名盤」といえます。



PHILIPS 422 387-2