

冬のモーニングサージに要注意



モーニングサージとは…「血圧サージ」の1つ。
(あるタイミングで血圧が急変動を起こすこと)

薄着のままゴミ出しに行く、新聞を取りに外へ出るなど「ほんの少しだから」と気を許さないように気をつけてください。お風呂に入る場合は、熱すぎないお風呂に入ること、予防策の一つです。寒い場所に出るときやお風呂に入る前は、手足を動かしたりその場で足踏みをするなど軽い運動をするのもオススメです。朝は布団の中で手足をバタバタさせて、体を温めてから布団から出るのも対策法です。また、ストレスを感じた時も血圧は上昇するので、車の運転なども気をつけましょう。

朝目覚める前後に急激に血圧が上がるモーニングサージ。研究では、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが、日中に血圧が高い人は、正常の人と比較して1.45倍。しかし日中は正常にもかかわらず、朝だけ血圧が高い人は2.45倍であることが分かりました。

血圧が正常な人も注意

朝の寒暖差と ストレスに気を付ける






島田市菊川 スープカレー専門店 「琥珀」



今年1月、島田市菊川にオープンした
スープカレー専門のお店。以前は蓮華寺
池公園周辺の“ASUHA”にて定期的に出
店をしていて、出店時から人気を集めて
いたそう。古民家をリノベーションした
広い店内と、平日はくるみ餅、土日は
シフォンケーキの販売もあるようです。
そしてメインのカレースープはなんと、
添加物・化学調味料が不使用。スープ
カレー専門店はなかなか見かけないので
ぜひ足を運んでみてください♪

参照：<https://kurumi-tabikiroku.com/>

[営業日] 水・木・土・日
[営業時間] 朝カレー：9:00～11:00(L.O10:30)
 スープカレー：11:00～14:00(L.O13:30)
[住所] 静岡県島田市菊川1190
[Instagram]  kohaku.spice



年末年始休診のお知らせ



令和6年 12/29(日)～令和7年 1/5(日)



誠に勝手ながら、上記をお休みさせていただきます。
来年は1/6より診察を開始いたします。
来年も何卒よろしくお願いいたします。



生駒脳神経クリニック

〒427-0056 島田市大津通15-2 ☎0547-37-3155
www.ikoma-brain.com/

