



# 西村クリニック便り 第60号

発行元  
西村クリニック  
四條畷市楠公1-14-6  
072-862-3001

年内28日(土)まで年始は4日(土)から

通常の診察を行っております

お正月休み 12月29日(日)~1月3日(金)

今年も残りわずか、師も慌ただしく走るといふ忙し  
い師走がやってきました。今年も一年を振り返ると昨  
年同様、地球温暖化の影響から豪雨災害が実に多か  
った様に思います。今年は何東中心に巨大台風が上陸  
し、大規模な河川の氾濫が起こり、甚大な災害がもた  
らされました。被害にあわれた方々に對し、この場を  
借りて心からお悔やみ申し上げます。

その中でも車で逃げようとして濁流に流され、何人  
もの方が亡くなられたというのには少々驚きました。  
なるほど車が水没すれば外からの水圧でドアが開か  
なくなり、車中に閉じ込められ、更に電気系統がダメに  
なれば最近の車のウィンドウは手動では開かないので  
脱出困難となる訳であります。こういったときの冷  
静な処置の方法を先日ラジオで話されておりました。

まずはフロントウィンドウは少々の方では割れない  
構造になっておりますが、サイドウィンドウはそうで  
はなく、鈍器で強く叩けば容易に割れる様です。もし  
鈍器がなければ何枚かのコインをレジ袋に入れて思い  
っ切りぶつけるといふ方法もあるとの事で、いざれに  
してもサイドウィンドウさえ割ってしまえば車からの  
脱出は可能でしょう。

更にはこれが不可能でも諦めるのはまだ早いので  
す。

仮に水が車の中に充満してきても上部のわずかな空間  
にある空気で呼吸し、水が車中に一杯になるまで我慢  
し、水が一杯になった瞬間、外部と内部の水圧が平衡  
になり、その時は必ず車の扉は開くので、扉を開けて  
脱出することができるとです。

こうした豆知識は持っているだけでも有用であり、  
この様に万一車が水没しそうな場合でも冷静に  
考えて行動するといった事が重要だと考えられます。

## お正月に簡単おつまみ

- 用意するもの ①クッキングシート  
②柿ピー  
③とけるチーズ

お皿の上にクッキングシートを敷きます。その上に溶  
けるチーズをお好みで敷き、柿ピーを乗せます。電子  
レンジでチンしてください。チーズが固まったら出来  
上がりです。柿ピーは残り物のお菓子で代用もできま  
す。

## 西村クリニック公式ライン開設しました

0728623001 で友達検索していただき **お友達登録**  
していただくと当クリニックからの案内がタイムライ  
ンで届きます。いろんな情報をいち早く GET しよう

## 編集後記

野良猫の寿命は5年くらいと言われてます

冬の寒さと飢え病氣や交通事故など

過酷な生活をしています せめて虐めないでください

「好きで野良猫に生まれていない」

今年一番心に響いた言葉です

夏に紫外線をあびまくった頭皮や髪は疲れています。秋か  
ら冬へと抜け毛がひどくなったとは思いませんか？そんな  
方に薄毛を進行させないためのケアをご紹介させていた  
だきます。シャンプーは毎日行う頭皮のケアです。まずはシャ  
ンプーンですがスカルフケアのものでアミノ酸系のものが頭皮  
や髪に優しいです。シャンプーをつける前にお湯で頭皮全  
体をよく濡らして頭皮や髪に付着したホコリなどを落と  
しましょう。シャンプーを直接頭にかけるのではなく手のひら  
にシャンプーを伸ばしキメ細かく泡立てて髪全体に馴染ま  
せてください。さらにシャンプーを手のひらで泡立て髪全体  
につけ指のはらで頭皮をもむようにマッサージしてくださ  
い。すすぎはたっぷりの湯で行ってシャンプーが残っていない  
ようにシャワーは2~3分はかけてください。しっかりとすす  
いだ後はコンディショナーなどで潤いを保ってください。日頃  
からのケアで10年後に差が出ます(\*▽\*)

インフルエンザの予防接種はお済みですか？「3月にな  
って重症のインフルエンザになってしまった」「2  
回もインフルエンザになってしまった」など毎年お聞  
きします。予防接種をしていたらインフルエンザにか  
かってしまっても軽く済むとご存じですか？