

# 四季だよい ~ 2026 冬 ~

院長の金重です。

2026年新春号では「からだ言葉に由來した日本語」について、その慣用表現のトリビアについて、その中のいくつかをここで紹介させて頂きます。

## 1. 薬指

薬を溶かしたり、体に付けたりする時に主にこの指を使用したことから、薬指と呼ばれるようになった。

## 2. こめかみ

目の脇にある部位は、米を噛むときに良く動く部位のため、この名が付けられた。

## 3. 鳥肌

人間の肌は寒くなったりすると、皮膚の筋肉がひきつれて体毛が起き上がってくるので、毛根の周囲が盛り上がり小さな粒々になる様を鳥肌と称している。

## 4. 目鼻がつく

人形の顔や似顔絵を描く時に、目と鼻を付ければ顔の輪郭がほぼ決まることから、物事の大体の見通しが付くとの意味で使われるようになった。

## 5. 手玉にとる

手玉は遊びのお手玉のことで、人を手玉のようにおもい通りに操り、もてあそぶことを意味するようになった。

## 6. 溜飲(りゅういん)が下がる

溜飲とは喉元につき上がるゲップや胃液のことで、胃のあたりのもたれが無くなりスッキリとした状態になることに由来する。

## 7. 冷や汗

大脳皮質に由来する精神的発汗であり、手のひらや足の裏などの部位の発汗で、高温で発汗する場合とは異なる。

## 8. 断腸の思い

古代中国の故事から、はらわたがちぎれる程につらく悲しいことを意味する。

## 9. 毛嫌い

人間の毛ではなく、馬の毛のことである。馬を人為的に交配させる際に、相手が気に入らない馬がいる。この時昔の人は、相手の毛色が気に入らないと考えて、この言葉が生まれた。

## 10. 目くじらを立てる

目くじらとは目尻のことで鯨とは関係なく、くじらと言う言葉は物の隅つこの意味で、目尻をつり上げて厳しく相手をとがめること。

今年は午(うま)年です。馬には力強く駆け抜ける姿から飛躍の象徴とされています。また発展のシンボルともされ、ご縁を運ぶ存在としても縁起の良い動物です。今年も皆様とのご縁を大切にした診療を心がけてゆきたいと思います。



2026年1月17日  
本厚木メディカルクリニック

## – 冬場の自己血糖測定で気をつけたいポイント – 外来看護師 大橋美菜

寒い日が続いますが、冬の寒さは日頃の血糖測定にも影響を与えることがあります。今回は冬場の自己血糖測定の注意点や対策についてお伝えします。



### ① 血糖測定器やセンサーは寒さに弱い

自己血糖測定に必要な測定器やセンサーは寒さに弱く、適切な温度環境外で測定をすると、エラーが表示されて測定出来なかったり、正確な数値が表示されなかったりする場合があります。

#### \* 対策

- ・寒さでエラーが出来てしまった場合は、10°C以上の室温で20-30分程なじませてから再測定してください。
- ・測定器やセンサーはケースに入れるようにし、極端に寒くなるような場所では保管しないでください。
- ・外出時は直接外気に触れないよう注意し、上着の内ポケットなど、温かい場所で保管しましょう。

### ② 血糖測定の前にはしっかり手洗いを

みかんなどの果物に触れた後やハンドクリームを塗った後にそのまま血糖測定を行ってしまうと、指先に付着している成分が血液と混ざり、正確な数値が出ない場合があります。



#### \* 対策

- ・自己血糖測定を行う前には必ず石鹼で手をきれいに洗いましょう。
- ・濡れた手のまま測定すると血液が薄まって血糖値が低く出ることがあるため、しっかりと手を乾燥させてから測定しましょう。



### ③ 手が冷たいまでの血糖測定には要注意

手先が冷えて血行が悪くなると、穿刺時に十分な血液が出なかったり、穿刺時の痛みが増加したりします。また、血液成分の濃度が局所的に変化することで血糖値が正確に測定されない場合があります。

#### \* 対策

- ・測定前に手を温めましょう(ぬるま湯で手を洗う、手をこすり合わせる、指先をマッサージするなど)。
- ・穿刺後に血液量が少なかった場合、指先を軽く押して血液を出すようにしましょう。  
指先を力強く押して血液を無理に絞り出さないでください(組織液が染み出て、正しい値が出ないことがあります)。



指先は  
やさしく押して  
ください

イラスト : (株) 三和化学研究所「目指そう！痛みの少ない上手な採血」より

\*当院では毎年1月から3月の間に血糖測定器の点検を行っています。

安心して使用するためにも、1年に1回は点検を行いましょう。当院でお渡ししている血糖測定器をご使用中の方で点検をご希望の場合は、血糖測定器を持参していただき、看護師に声をかけてください。