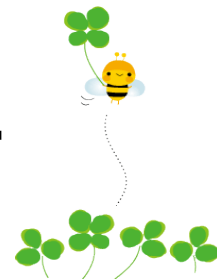




# 加藤内科広報新聞 5月号



朝と晩との寒暖差で風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか？  
GW明けから、やる気がない、身体がだるい、寝つきが悪いなどの症状はありませんか？

## 春先の体調不良のきっかけは『寒暖差疲労』

朝と晩との気温差や気圧の変化が激しいと、その変化に身体がついていかず、体内のバランスが乱れて、身体に少しずつ疲れが蓄積してしまうことを『寒暖差疲労』といいます。

私たちの身体は『自律神経』が体温調節しています。自律神経は身体の消化器・循環器・呼吸器などの活動を調節するための神経です。

寒い日は熱量を上げて体温を上げたり、暑い日は汗をかいて体温を下げたりする働きがあり、自律神経が乱れるとスムーズな体温調節ができなくなります。そうすると身体に負荷を与え、少しずつ疲れが蓄積されてしまい、寝つきが悪い・胃腸の調子が悪い・めまい・倦怠感などの症状や、イライラする、不安感や気分の落ち込みなど精神的な不調も引き起こすことがあります。

寒暖差で自律神経が乱れたままになっていると、さほど寒くない日でも強い冷えを感じたり、慢性的に手足に冷えを感じるようになり、血行不良、肩や首のこりなども引き起こします。

寒暖差以外にも、自律神経が乱れる原因としてストレスや不規則な生活習慣などがあります。

自律神経が乱れることで様々な症状を引き起こしてしてしまいます。

原因がないのに体調が悪かったりする時は、自律神経のバランスが乱れているからかもしれません。

## 自律神経チェック！



- 寝つきが悪い
- 手足が冷えている
- 便秘と下痢で便が安定しない。
- 天気が悪いと体調が悪い
- 胸がざわざわする
- めまいがよくおこる



# 自律神経を整える為に・・・



## 朝日を浴びましょう

日光を浴びることで、自律神経のスイッチがONになります。

日光を浴びると分泌される『セロトニン』は、『幸せホルモン』と呼ばれています。精神が安定し、ストレスに強くなりポジティブにしてくれるホルモンです。

## 深呼吸を取り入れる

ストレスを感じている時は、緊張状態で呼吸が浅くなってしまいます。

大きく息を吸い、大きく息を吐く・・・深い呼吸を繰り返す事で自律神経が整いリラックスができます。



## 適度な運動

ウォーキングやラジオ体操を日常に取り入れてみましょう。

とくにヨガは自律神経におすすめです。



## 体温を高く保つ

「冷えは万病のもと」

日頃から温かい飲み物を飲むようにするなど、冷えないように心がけましょう。

入浴は38度のぬるめで、20分半身浴をしましょう。

入浴には、全身の血行が良くなる・疲労回復・リラックスなどの効果があります。



## 睡眠時間をしっかり確保する

健康と長寿には一日6～7時間の睡眠が最適だそうです。

昼寝は昼食後から午後3時ごろまでに30分未満にし、夜の睡眠の妨げにならないようにしましょう。

## 自律神経は毎日の生活と直結しています。規則正しい生活を心がけましょう！

秋になるとインフルエンザの予防接種が始まり、

冬になると風邪の患者さまが増えて診察が大変混みあう可能性があります。

特定健診やガン検診などを希望されている方は5～9月に受診して頂くようにお勧めしております。

