

すこやかメニュー

その不調、春の気象病かも

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。日々の寒暖差や、気圧変動に対応するために私たちの体では自律神経が働いています。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、その2つがバランスをとりながら、心臓や胃腸、血管などの働きを司っています。この自律神経は、自分の意思ではコントロールできません。少しのストレスでもバランスが乱れてしまい、疲れやだるさを感じやすくなります。

●自律神経の乱れチェック
自律神経が乱れやすいかどうか、チェックしてみましょ

- あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。
- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 体を動かす機会が減った
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい
- 予防と対処法
- ・ 朝食は必ず食べる
- ・ 3食の中でも特に朝食は、寝ている間に下がってしまつた体温を上げ、自律神経を整える役割を果たすので、欠か

さないようにしましょう。また、気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えます。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、玄米などです。

・ ゆっくり長くできる運動

自律神経を安定させるために、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできる運動を取り入れましょう。

・ 「内関」のツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。



内関はもともと、乗り物酔いに効くツボで、ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。特に痛さやだるさを感じるほうの手首を刺激します。ツボを押し続けると、体が刺激に慣れてしまいうので、こまめに押しましょう。

気象病にならないためには、体調を崩してしまう回数を減らすことが大切です。そのため、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155



健康カレンダー

3月 16~31日

28日 献血
12:30~16:30 月形町役場



町立病院外来診療 3月16日 ~4月15日

- 整形外科 (午前のみ)
3月29日(火)、4月5日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
3月16日(水)、3月23日(水)、
3月30日(水)、4月6日(水)、
4月13日(水)
- 眼科 (午後)
3月22日(火)、3月29日(火)、
4月5日(火)、4月12日(火)
- 皮膚科 (午後)
3月18日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語 「のど」が かわく前に こまかく水をのむ (北農場3 原田 唯菜さん)