



亀有病院 在宅診療ニュース



過ごしやすい季節になりました。春は色とりどりの花が咲き誇り心も暖かい気持ちになりますね。皆様は好きはお花はありますか？

卯月の由来

卯の花が咲く月であることから来ています。
この花はアジサイ科のウヅキに属し春の訪れを告げる年間の第4の月としても名づけられました。



今月は寒暖差についてお話させていただきます

4月は1年の中で一番寒暖差が最もあると言われています。
日中の気温と夜間の気温差があることから、身体のだるさや心身の不調を中には感じる方もおられ寒暖差疲労を引き起こすこともあるため体調管理の注意が必要です。

「寒暖差疲労」とは…

 寒	 暖	主な症状	
体温を一定に保つため 自律神経が過剰に働く ➡ エネルギーを消費するので… “疲労が蓄積”		 けん怠感	 体の冷え
		 頭痛	 肩こり

など

予防策として…

- ★ 朝日を浴びるとセロトニンが活性化し自律神経のバランスが整います
- ★ 体温調整 気温に合わせて着るもので調整しましょう
- ★ 規則正しい生活のリズムをつけると体が自律神経の乱れにうまく適応できます
- ★ ストレスの軽減 ストレスを上手に付き合い身体と心のバランスを上手に保つ事が重要です

