

# 保健師だより



第 229 号  
2022 年 4 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

4月は環境の変化を感じる方が多く、日々の気圧変動や寒暖差が大きいため体調を崩しやすい時期です。気を引き締めて健康管理に努めたいですね。今回はこの気圧変動や寒暖差による体調不良のお話です。

## なぜ気圧変動や寒暖差で体調不良に？

気圧の変化が耳の奥の内耳を通じて脳に伝わり、自律神経の交感神経が興奮することでストレス反応や元々ある痛みの症状の悪化を引き起こします。

大きな気温差がある時にも、この自律神経の働きが体温を一定に保つために活発になることで、疲れやだるさを引き起こしやすくなります。



## 予防には自律神経を整えることが大切

### ○十分な睡眠

十分な睡眠の目安は朝スッキリと目覚めて、日中眠気を感じない状態



### ○生活のリズムをつくる

起床時間・就寝時間・食事時間なるべく同じ時間にする。



### ○ゆっくり長くできる運動をする

ヨガやストレッチなど



### ○適度に汗をかく

なるべく湯船につかる。  
可能ならウォーキングの習慣を



### ○寒暖差が5度以上の日は

脱ぎ着しやすい衣類で調整できるようにする。

### ◎気圧変動による症状には耳のマッサージも効果が期待できます。

- ① 耳の上、真ん中、下部をそれぞれ水平に外側に引っ張り5秒ほどで離す。
- ② 耳を外側に引っ張ったあとにうしろに5回ゆっくり回す。



★できることから  
取り組んで  
みましょう！



## 自律神経ってなに？

自律神経には活動している時に働く交感神経とリラックスしている時に働く副交感神経があります。

それぞれがバランスを取りながら内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために意思とは関係なく働いています。

## 健康診断を早めに予約しよう！

日々の健康管理で欠かせないのが定期的な健康診断です。神建連国保の健康診断は4月から翌年3月までの間に1回無料で受けることができます。ぜひ早めに計画して予約をしましょう。指定医療機関の検索は神建連国保のホームページまたは神建連国保のしおりをご覧ください。



神建連国保

