

5月度 最新情報

ちくさ病院通信

発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



季節の変わり目は体調の変化に注意！

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事を「気象病」と呼んでいます。天候が変わりやすい春や低気圧が続く梅雨、台風が多い秋などに要注意です。春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。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、2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。この自律神経、自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。

気圧変動で自律神経が乱れる
春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通過して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっています。そのバランスとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

自律神経の乱れチェック
気象病にならないためには、重要なのは天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、痛みなどで体調を崩してしまう回数を減らすことです。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。まずは自分が自律神経が乱れやすいかどうか、チェックしてみましょう。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
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 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



チェックの数が少なくても自律神経の乱れには注意が必要です。下記にご紹介する予防と対処法を実践しましょう。

朝食は必ず食べる
1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな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てくれる際に不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。

ゆっくり長くできる運動をする
自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、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ものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。クロールや平泳ぎを何キロも泳ぐ必要はありません。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。

「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、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなきときに刺激すると、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。左右の腕にあります。特に痛さやだるさを感じるほうを主に刺激します。ツボは押しっぱなしだと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。つまようじの根元を使ってツツツという刺激を繰り返す方法もよいでしょう。

こどもの日に鯉のぼりを飾る意味と由来は？

鯉のぼりの意味や由来とは？
男の子の成長を祝って飾られる鯉のぼりには、『健やかな成長と立身出世を願う意味』が込められています。大空を悠々と泳ぐ鯉のぼりのように、大きく元気に育ってほしいという願いが込められているのでしょう。また、鯉は沼や池といった清流以外の場所でも生きられる丈夫な魚です。そのような鯉の性質から、難関を鯉のように突破してほしい・逆境でも頑張り抜ける強い人に成長してほしい、という願いも込められています。

鯉のぼりの歴史
端午の節句は奈良時代から続く行事といわれています。菖蒲（しょうぶ）をつるして香りによって厄除けすることから『菖蒲の節句』ともいわれていたそうです。無病息災を願う行事が、男の子の健やかな成長を願うものへと変化したのは、菖蒲が武将を意味する『尚武』という言葉とかけられたことが理由と考えられています。武家の隆盛とともに、端午の節句は『尚武の節句』へと変化し、武家では男の子が生まれると、5月5日あたりに虫干しをかねて鎧兜を飾ったり、のぼりを立てます。こうして、端午の節句は、男の子の健康や出世を願う行事に変わったのです。

鯉のぼりの飾りについて知ろう
真鯉のさらに上に飾られているカラフルなひらひらした飾りを『吹き流し』といいます。吹き流しは魔除けのために飾られているものです。青・赤・黄・白・黒の色は、『五行説（ごぎょうせつ）』という考え方に由来しています。五行説では、この世の全てが木・火・土・金・水からできていて、それぞれが影響し合っていると考えているのです。そして、色と五行が下記のように対応しています。青=木 赤=火 黄=土 白=金 黒=水
吹き流しは、この世の全てを構成する五行を表し、魔除けを祈る飾りといえます。

『鬼滅の刃』吾峠呼世晴原画展

■会場
金山南ビル美術館棟(旧名古屋ポストン美術館)

■日時
2023年3月25日(土)～5月28日(日)

■費用
一般2000円、中高生1500円、小学生1000円

■『鬼滅の刃』の原画展が名古屋に
「週刊少年ジャンプ(集英社)」で連載を開始し、同誌2020年24号にて惜しまれながら完結を迎えた『鬼滅の刃』初の原画展。作者・吾峠呼世晴氏の思いの詰まった直筆原画約380点を展示し、連載終了後も注目を集める本作の魅力余すことなく伝える。原作漫画ならではの世界観を表現した迫力の立体造形など、見逃せない展示が目白押しだ。

ちくさ病院 友だち募集中

LINE公式アカウントはじめました

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加

@781tmhqd

InstagramとTwitterはこちら★

医療法人 豊隆会
ちくさ病院

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347