

# 3月度 最新情報

# ちくさ病院通信

第65号  
発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 3月の天候や気圧変化の特徴と気象病

3月前半はシベリア方面から寒気が流れ込みやすく、冬型の気圧配置になる日もあります。しかし、3月後半になると冬型の気圧配置が続かず、低気圧と高気圧が交互に通過するようになります。その結果、天気が周期的に変化し、日本海側では雪が減り、次第に雨へと変わっていきます。また、3月下旬には南海上に前線が停滞することで、「菜種梅雨」と呼ばれるぐずついた天気が続くこともあります。

### 日々の気温変化が大きい

低気圧と高気圧が交互に通過することで、寒暖差が大きくなるのが特徴です。特に、日本海で低気圧が発達すると南から暖かい空気が入り、急に気温が上昇することがあります。このような気象条件下では「春一番」が吹くこともあります。その後は、低気圧の通過に伴い、再び寒気が流れ込み気温が低下するため、体調管理が重要になります。

### 日中と夜の気温差が大きい

3月後半になると高気圧に覆われる日が増え、日中は暖かくなるものの、朝晩は冷え込むため、昼夜の気温差が大きくなります。特に晴れた日は放射冷却の影響で朝の冷え込みが厳しくなるため、朝晩の服装選びがポイントとなります。

### 3月前半と後半の天候の特徴

#### 啓蟄（けいちつ）（3月5日頃）

「冬眠していた虫が地中から出てくる頃」という意味を持つ二十四節気のひとつ。寒気の流れ込みが弱まり、冬型の気圧配置が一時的になることが多くなります。ただし、南からの暖かい空気と北西側の寒気がぶつかることで「爆弾低気圧」が発生し、急激な気圧変化が起こることもあります。このような気象条件では、気象病（頭痛やめまい）が発生しやすくなるため、体調管理に注意が必要です。

#### 春分（しゅんぶん）（3月20日頃）

「昼と夜の長さがほぼ同じになる日」とされ、この日を境に昼間の時間が長くなります。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉の通り、少しずつ暖かくなるものの、春分の頃は、「寒の戻り」があるため、冷え込む日もあります。また、中旬以降は南海上に前線が停滞しやすく、曇りや雨が続く「菜種梅雨」が発生することがあります。この時期は気温差や天候の変化による体調不良に注意しましょう。

### 3月の気圧変化の傾向

3月は低気圧と高気圧が交互に通過するため、気圧の変動が大きい時期です。特に、爆弾低気圧が発生すると急激な気圧低下が起こり、体に影響を与えることがあります。高気圧に覆われた後の放射冷却で、朝晩の冷え込みが厳しくなることもあります。

### 3月に現れやすい気象病とは？

気圧や気温の変化が大きい3月は、以下のような体調不良が起こりやすくなります。

1. 頭痛やめまい 急激な気圧の変化によって自律神経が乱れ、頭痛やめまいが起こりやすくなります。特に低気圧が接近する前後に症状が強くなる人が多いです。
2. 春バテ「春バテ」とは、気温差や気圧変化による疲れやすさや倦怠感を指します。寒暖差による自律神経の乱れが影響すると考えられています。対策としては規則正しい生活を心がけ、朝日を浴びることが重要です。
3. 花粉症の悪化 3月はスギ花粉がピークを迎える時期で、気温が上がると花粉の飛散量も増加します。マスクやメガネの着用、洗濯物を室内干しにするなどの対策が必要。
4. だるさや眠気 日照時間の変化や気圧の影響により、春は眠気やだるさを感じやすい時期です。朝に軽い運動を取り入れると、自律神経が整いやすくなります。

3月は気温や気圧の変化が大きいので、体調管理が重要になります。特に、寒暖差・気圧変化・花粉の影響を受けやすい人は、以下のポイントに注意しましょう。

### 体調管理のポイント

- ✔ 朝晩の冷え込みに備えて、服装の調整をこまめにする
- ✔ 気圧の変化を意識し、無理をしすぎない（気象病対策）
- ✔ 花粉対策をしっかり行い、症状がひどい場合は早めの対策
- ✔ 生活リズムを整え、適度な運動をする

春の訪れを楽しみながら、健康に過ごせるように準備しましょう！

## 春の訪れを感じる行事

寒さが和らぎ春の訪れを感じる3月は様々な行事があり、心が弾む月でもあります。そんな3月に行われる代表的なイベントを振り返ってみましょう。

### ひな祭り（3月3日）

3月3日は、女の子の健やかな成長を願って雛人形を飾り、ひなあられやちらし寿司を食べてお祝いします。もともとは中国から伝わった「桃の節句（上巳の節句）」が、日本独自の文化として定着したものです。華やかな雛飾りや、春らしい料理が楽しめる行事ですね。

### 国際女性デー（3月8日）

女性の社会的な活躍を称え、ジェンダー平等や女性の権利を守るための取り組みが世界中で行われます。1908年にニューヨークで女性労働者が参政権を求めたデモがきっかけとなり、1975年に国連が正式に制定しました。日本でも「ミモザの日」として広まりつつあり、大切な女性にミモザの花を贈る習慣が生まれています。

### ホワイトデー（3月14日）

ホワイトデーは、日本独自の文化。1970年代に生まれたイベントで、バレンタインデーに贈られたチョコレートへのお返しとして、マシュマロやキャンディーなどをプレゼントする風習があります。

### 春分の日（3月20日・21日）

春分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日。国民の祝日として「自然を讃え、生物をいつくしむ」意味を持っています。春の訪れを実感する日でもあり、2025年の春分の日は3月20日（木）となっています。

### 卒業式

多くの学校で3月中旬から下旬にかけて卒業式が行われ、新たな門出を迎えます。別れの寂しさと、新たな挑戦への期待が入り混じる特別な瞬間ですね。

### お花見

3月下旬になると、地域によっては桜が開花し、お花見のシーズン到来。気象庁の開花予想を参考にしながら、満開の桜を楽しむ準備をするのも春の風物詩。桜の下でのんびり過ごす時間は、心を癒してくれます。

3月は、春の訪れを感じながらさまざまな行事を楽しめる特別な月です。日本ならではの文化を大切にしながら、よい春を迎えましょう。

## 在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからの声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

### Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



在宅医療 ちくさ病院  
4.7 ★★★★★ (47)  
在宅医療サービス

ふじもとくみこ  
1件のクチコミ

★★★★★ 5カ月前  
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の  
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



CHIKUSA.HOSPITAL

Instagram

- 1 2次元コードで追加
- 2 IDを検索して追加



@781tmhqd

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