

ほけんだより 10月

2021. 10
敷島中学校保健室

新型コロナウイルス感染対策の緊急事態宣言などが全ての県で9月30日に解除されました。全国的に感染者は減っています。山梨県でも10月に入ってから、感染者が一桁の日が続いています。本当に良かったです。でもまだまだ油断は出来ません。今までと同様に毎日の健康チェック等の感染症対策を継続する必要があります。ご協力をお願いいたします。



それって気象病かも！？

気象病チェックリスト

「季節の変わり目ですからどうぞ自愛ください」

相手の体調を気遣う思いからよく使われる言葉です。

今の時期のように季節の変わり目になると体調が悪くなる人が多いですね。

みなさんは「気象病」という言葉を聞いたことはありますか？



気象病は、梅雨時や台風の接近、前線の通過など気象の変化によって体調が悪化することです。(正式な診断名ではありませんが) 代表的な症状は頭痛、その他めまい、だるさ、気分の落ち込み、耳鳴り、関節痛、古傷の痛み、喘息発作など症状は様々です。気温や気圧など、気象全般の変化に自律神経が過剰に反応してしまい、自律神経のバランスが崩れてしまうことで気象病がおきると考えられています。自分もそうかなと思う人は上のチェックリストから、自分の生活を振り返って、改善できそうな点はないか考えてみましょう。

- 天気が変わるときに体調が悪くなる
- 雨が降りそうな気配がわかる
- 耳鳴りやめまいが起こりやすい
- 猫背など姿勢が悪い
- パソコンやスマホの使用時間が1日4時間以上である
- 運動をすることが苦手である
- 乗り物酔いをしやすい
- 肩がこりやすい
- いつもストレスを感じている
- 急に寒い環境になるとお腹が痛くなったり、下痢をする

「はい」が5つ以上ある人は気象病かもしれません。

●気象の変化に負けないように自律神経系を整えよう！！

○シャワーだけでなく、湯船につるようにする

膝に冷水とお湯を交互にかける

○適度な運動をする

○寝る前に(2時間前くらい) デジタル機器を使わないようにする

○姿勢をよくする

○気象病を軽減する耳マッサージをやってみよう

1分でできる! くるくる耳マッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

