

# ～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 3月になり、日ごとに暖かさが感じられるようになってきました。
- 桃の節句も過ぎ、春の訪れが待ち遠しいですが、朝夕はまだまだ冷え込む日が多いですね。季節の変わり目ですので、体調管理にお気をつけ下さい。



## 天気にも注意！季節の変わり目の健康管理

- 3月になると季節の変わり目で体調を崩してしまう方は多いのではないのでしょうか。
- 季節の変わり目の体調不良は、急な温度変化や気圧の変化で自律神経が乱れてしまう事により起こります。自律神経は日常生活のストレスなどが原因で乱れる事がありますが、天気といった外部環境によるストレスも自律神経のバランスを乱す要因となります。



### 天気の寒暖差に対する対策

- 自律神経が対応できる温度差は約 7 度とされています。
- それ以上の温度差になると、体内では上手に適応できなくなってしまいます。
- 寒暖の差を感じたら、こまめに衣服を着たり脱いだりするなど衣類で体温調節をし、極端な温度変化を抑えましょう。

### 晴れや雨などの天候の変化による対策

- 晴れていたのに突然雨が降ってきたりすることがありますが、こういった天候の変化は気圧も変化しています。急な気圧の変化は頭痛を引き起こしたり、体がだるくなったりもします。
- 前もって天気予報などを確認し天候や気圧変化を予測し、薬を飲むなどの早めの予防も心がけるようにしましょう。

### 花粉に対する対策

- この時期やっかいなのが花粉です。花粉の症状も自律神経のバランスに影響します。
- 花粉を避けるのはなかなか難しいですが、天気予報の花粉予報や時間帯ごとに花粉飛散量が分かるアプリもありますので、花粉が多い時はなるべく室内で待機し花粉に近寄らないようにしましょう。
- 天気の変化による体調の変化を「気象病」と言います。天気の変りやすい時期は、天気予報に注意し気象病の予防を心がけましょう。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^\_^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL:06-6971-1347 FAX:06-6971-2201 www.tyoukou.jp