



【季節の変わり目に起こる不調】

私たちの身体は、周囲の変化を敏感に感じ取っています。季節の変わり目になると、急に疲れやすくなったり、だるさを感じたりすることはありませんか？これは周囲の変化を体内の自律神経が感じ取った結果起きている自然な反応なのです。

夏は夏に、冬は冬に合わせて体の様々な機能を調節しています。例えば体温。夏は熱を放出するため、汗腺を開いたり、皮脂を分泌したり。逆に冬は、熱を作り出します。急激に気温が変化すると自律神経がうまく働かなくなり、免疫力が低下するため、風邪をひきやすかったり、疲れやすくなったりします。これが気温の変化による不調と言えます。



季節に対応してエアコンの温度、ストーブの有無、服を重ねる枚数、食べるものもなど生活様式が変化します。1ヶ月で平均気温が5度違うと、肌は油分と水分のバランスをうまく保てず肌のターンオーバーが正常に行われなくなります。また、春は入学や就職、転勤による引っ越し等で新しい環境に対応することもストレスとなります。

自律神経には緊急時やストレス時に働き、心身を活発にする交感神経「昼の神経」と心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う副交感神経「夜の神経」の2つがシーソーの様な関係にあります。交感神経の異常興奮（血圧上昇、脈拍上昇など）により副交感神経の働きは低下します。

最もシンプルなりラックス法では深呼吸をすると不思議と気持ちが落ち着きます。特に腹式呼吸の場合は深く息を吐くので、副交感神経が優位となり、リラックス効果が高まります。

【3月の外来ご案内】

- 形成外科外来 3/4(土)、3/11(土)
- 整形外科外来 3/3(金)は金子先生不在のため、休診となります。
- 外科外来 3/11(土)は岡部先生不在のため、休診となります。
- 呼吸器内科外来 3/7(火)は清水先生不在のため、休診となります。
- 神経内科外来 3/16(木)浅川先生不在のため、休診となります。

3月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

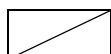
4月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】



午後休診日



休診日