



今月は看護部が担当いたします！

寒暖差による症状と予防について

寒暖差が大きくなると体調の不調が知られています。今回は寒暖差の症状とその対策についてお話しします。

寒暖差の体調不良は、気温の変化が原因で生じる様々な不調を言います。寒暖差というのは1日のうちの最高気温・最低気温の差、前日との気温差、1週間単位での気温差、室内外（冷房の効きすぎた部屋やお風呂場など）での気温差などが当てはまります。目安にはなりますが、1日の気温差が7°C以上になると不調が出やすいです。寒暖差が大きくなり不調を感じやすいのは春と秋です。



【原因と症状】

寒暖差は私たちの体にとって大きなストレスになり自律神経にも負担がかかります。そのため、体が寒暖差に適応しようとエネルギーを消耗、疲労が蓄積し、疲労感・倦怠感などの寒暖差疲労や寒暖差アレルギーと言い、鼻水・くしゃみ・鼻づまり、咳などのアレルギー症状が出るものや、湿疹、かゆみなどもあります。人によって出やすい症状が変わってくるので、寒暖差が原因であることに気づきにくいのも特徴です。



※対策は裏面でご紹介します

vol. 53/10月号

発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊



今月のひとさら

あったかメニュー
鶏肉の生姜煮

今月の担当
栄養士 杉村 瑞都



寒暖差が目立つようになり、体調を崩しやすい今の時期は身体をしっかりと温めて体調管理をしましょう！身体を温められて簡単に作れるレシピをご紹介します！

<材料 4人分>

- ・鶏肉…2枚(500~600g)
- ・生姜…1/2かけ 薄切り
- ・酒…100ml
- ・みりん…大さじ1
- ・醤油…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1.5

<作り方>

- ①鍋に調味料を全て入れる。
- ②鶏肉の皮目を下にして入れ、その上から生姜を乗せる。
- ③中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして20分煮る。
- ④火を止めて5分置き、食べやすい大きさに切る。



身体を温める食材

生姜…ショウガオールという成分

が胃腸の働きを良くして血流を高め、体の芯の部分の熱を作り出してくれます。

鶏肉（肉類）…たんぱく質が体内でエネルギーに変換されるときに、熱量が生まれて身体を温めてくれます。鶏肉の他に羊肉や牛肉もオススメです。



【対策】



①規則正しい生活

基本的なことですが、規則正しい生活は丈夫な自律神経でいるためにはとても大切な習慣です。朝起きて日光を浴び、日中は適度に動き、夜になったら寝る。そして栄養バランスの良い食事を腹八分目ストレスを溜めすぎず十分な休息をとる。といったように基本を意識してみましょう！！



②腸の調子を整える

腸が健康でいられれば、お腹の調子が良いだけではなく、自律神経をはじめ、心身のバランスも整っていきます。ヨーグルトや味噌、納豆等の発酵食品を取り入れる習慣がつくと、お腹も心も喜んでくれます。即効性はないですが、続けていくと効果が出やすくなります。



③体温調節のできる服装

寒暖差が大きいと、朝晩と日中では適切な服装が変わってきます。



その時の温度に合わせて服装を調節しましょう。無理して同じ服装でいると、昼間にのぼせて具合が悪くなったり、朝晩の冷え込みで体を冷やしてしまったりすることになります。寒暖差の大きいシーズンは、簡単に脱ぎ着できる服装を選ぶことを優先しましょう！

④入浴で首まで浸かる

お風呂にゆっくり浸かると、冷えて滞った血流が良くなり、全身が温まります。



1日の冷えがリセットされます。毎日シャワーで済ませてしまう人と、夜にお風呂に浸かってからぐっすり眠る人では、自律神経や冷えの面でも健康効果に大きな差が出るという情報もあります。「首まで浸かる」というのがポイントです！首には重要な神経がたくさん通っているので、自律神経を整えるのに大切な部分です。首を温めることでさらにリラックスができ、首肩こりも楽になります。

⑤首のストレッチ

最後に首のストレッチです。私たちの日常は基本的に下を向いている時間が長く、首に大きな負担がかかっています。そのため、日頃から首のストレッチを行ってケアしてあげることが大切です。ご自宅でできる簡単なストレッチを当院のリハビリテーション科よりご紹介します。

下記の写真を参考にぜひご自宅でやってみてください。

<首の後ろのストレッチ>



手は矢印の方向（前方）にギューっと押す
＊20秒くらいキープし、2～3セット行うと効果的です。

<首の横のストレッチ>



首を矢印の方向（横）にギューっと手で伸ばすように倒す。
左右20秒くらいキープし2～3セット行うと効果的です。

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年10月とR6年11月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年10月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)	-	14:00～16:00 ＊病棟回診後
5日(土)	8:30～11:30	
18日(金)	-	14:00～16:00 ＊病棟回診後
19日(土)	8:30～11:30	

<令和6年11月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)	-	14:00～16:00 ＊病棟回診後
2日(土)	8:30～11:30	
15日(金)	-	14:00～16:00 ＊病棟回診後
16日(土)	8:30～11:30	
29日(金)	-	14:00～16:00 ＊病棟回診後
30日(土)	8:30～11:30	

* 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります。

* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもございます。

地元医療連携室 令和6年9月21日