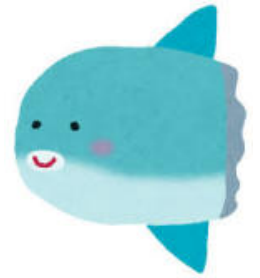


まんぼう通信

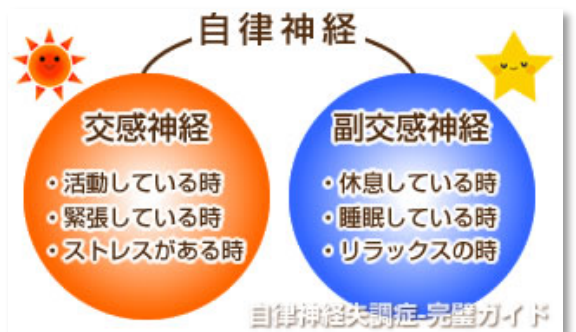
平成27年9月1日 No.11



2015年 夏 異常気象!!

みなさんこんにちは！体調の方はいかがでしょうか？今年の夏は気仙沼でまさかの36度を記録し、今まで経験したことのない異常な暑さとなりました。甲子園での仙台育英の敗退と同時期に今度は一気にじめじめした寒さとなり、まるで梅雨入りしたかのような気候となっています。

季節の変わり目は、風邪をひきやすくなります。これは、気温の変化が体温を調節している自律神経にストレスを与え、免疫力や抵抗力が弱くなるのが、原因の一つとして挙げられます。また夏の疲れが、気温の変化によって出やすくなるようです。そのため、毎日の食生活や十分な睡眠、適度な運動など、基本的な生活のリズムを整えることが、なによりの予防法といえそうです。不規則な生活や過度のストレス状態が続いてしまうと、スイッチがうまく切り替わらなくなり、自律神経のバランスが悪くなります。



その結果、頭痛、肩こり、めまい、不眠症、下痢、動悸、疲労感などの身体的症状や、気分が落ち込んだり、やる気が出ない、イライラするなどの精神的症状が出てきます。

●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度となり、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、こまめに着たり脱いだりするなど衣類や布団で体温調節をし、極端な温度変化を抑えましょう。

●適度な運動をしましょう

気温も涼しくなってきましたので、免疫力を維持するためにも適度な運動と、適度な休養を心がけましょう。冬に向けて「**貯筋**」しましょう!!

