

# まんぼう通信

令和5年7月1日 No.102



皆さん、こんにちは！

7月は春と夏の境目で初夏です。季節の変わり目で天候や気温が不安定で体調管理が難しい時期になります。

今月は、この時期に気をつける体調管理のポイントを紹介します！

梅雨になってこのような症状が出ていませんか？



- ・疲れやすい
- ・動悸
- ・血圧の変動
- ・めまい
- ・頭痛
- ・食欲不振
- ・吐き気
- ・便秘
- ・下痢
- ・不眠

自律神経の不具合が原因かもしれません！

自律神経とは、意思とは無関係に24時間働き続け**体内の環境を整えている神経**の総称です。（内臓の働き、代謝、体温、血圧等の調整）

「**交感神経**」と「**副交感神経**」の2種類からなり、互いに**バランスを取りながら体の状態を整えています**。

自律神経の働きが弱くなると上記の症状が出やすくなります。

交感神経

日中に優位  
活動・興奮



副交感神経

夜間に優位  
リラックス



対策

- ・規則正しい生活
- ・早寝早起き
- ・適度な運動
- ・食事、起床就寝時間を安定させる。
- ・ストレスのない生活を心掛ける。

健康の基本は**食事・運動・睡眠**です。日頃から意識しましょう！

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション  
管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324