

今年はコロナ禍で3回目のGWを迎えました。緊急事態宣言が発令されていないGWは3年ぶりだそうです。思いっきり楽しみたくなってしまおうところですが、新規感染者数も高止まりの状態です。世間は少しずつ『With コロナ』の新しい生活様式に変わってきている様子もあります。基本的な感染対策を徹底しながら、メリハリのある生活を心掛けていく必要がありますね。

## 春バテに注意!! 温かくなったのに、なんとなく体調がすぐれないということはありませんか？夏バテの前に、春バテにも注意が必要です。

春は、一年で最も気温や気圧の変化が大きい季節です。加えて環境も変化しやすい時期です。これらのストレスにより心身に不調が現れる事があります。これが「春バテ」です。

人は、「自律神経」の働きによって全身の働きをコントロールしています。激しい気温差や環境の変化などで大きなストレスを感じると、自律神経の働きが乱れ、心身に様々な不調が現れます。

### 原因

- ・激しい気温・気圧の変化
  - ・花粉症によるストレス
  - ・環境の変化によるストレス
- などにより、自律神経の働きが乱れ、交感神経の働きが優位になり、バランスが崩れることで症状が現れます

### 症状

- ・疲れやだるさ
  - ・不眠
  - ・日中の眠気
  - ・肩こり、頭痛
  - ・気分の落ち込みやイライラ
- といった、様々な身体的・精神的な不調が現れます

### 自律神経とは...

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つの神経から成り、これらがバランスをとりながら体をコントロールしています。

#### 交感神経

心臓の動きを早くしたり、血圧を上げたり体を活動状態にさせる働きをします

#### 副交感神経

心臓の動きを落ち着かせて、緊張をゆるめ、体をリラックスさせるように働きます

対策・・・副交感神経の働きを優位にする行動が効果的です

### ●寒暖差対策

夜は冷え込む事も多いため、薄手の上着を持ち歩きましょう。首、手首、足首を冷やさないようにすることも効果的!

### ●適度な運動

体が温まる事で、血流も良くない副交感神経の働きがよくなり、リラックスに繋がります。

### ●一日3回の規則正しい食事

3回の食事は規則正しい生活の基本です。バランスのとれた食事を心掛けましょう。

特に豚肉やウナギに含まれるビタミンB1には疲労回復効果や、自律神経を整える効果があります。

## 水曜日のCPAP点検について

毎月第2水曜日にCPAPクリニックを開催し、CPAPの点検を行ってきました。

CPAP患者様の増加に伴い、現在は水曜日にも一部の方に対し機器の点検を行っております。

### 第2水曜日 CPAPクリニック

日時: 毎月第2水曜日  
13:00~15:30

場所: 点検・診察ともに第4外来

全ての方にCPAP持参をお願いしています。

### 毎週水曜日

前回診察時、CPAP持参のお願いをした方のみ対象です。

日時: 毎週水曜日  
場所: 生理検査室にて点検を行い、その後第2外来にて診察となります。  
※まずは、第2外来で受付をお願いします。



宜しく  
お願い  
いたします。



数名ずつではありますが、水曜日にも点検を行い、できる限り皆様のCPAP治療をサポートできたらと思います!!



### 今月のひとこと

4月頃から急に蒸し暑くなった気がします。新年度になり生活環境が変化して大変なんて方もいるのではないのでしょうか。私は子供が生まれて慣れない日々を過ごしています。心身共に体調をくずさないよう頑張りたいです。今後ともよろしくお願い致します。

\*必ず定期受診をお願いします。  
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

文責: 小川

発行: 渥美病院  
生理検査室