



梅雨に起こりやすい

「気象病」



「気象病」とは病名ではなく、寒暖差により引き起こされる寒暖差疲労で、気圧の変化で起こる天気痛の総称です。梅雨などの季節の変わり目や天候の変化は、体調に影響を及ぼすことがあります。よくある症状は、体のだるさ、肩こり、めまい、頭痛などです。実は梅雨の時期はとても体調を崩しやすい気候になっているのです。

★梅雨の時期に起こりやすい 体調変化

気分の憂鬱さ・体のだるさ・疲れ・風邪をひきやすい・頭痛・食欲不振・カビとダニの発生増加↓アトピーなど。

★健康管理ポイント

◆ポイント1 天気・気候に合わせた調節を！

梅雨の時期、天気予報のチェックは欠かせません。雨が降る・降らないだけでなく、気温の確認もして最高・最低気温も把握しましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなります。気温が下がりそうなら、上着を持って出かけるなど衣類調節をしましょう。

◆ポイント2 生活リズムを整えよう

良質な睡眠は、疲労を回復し気分の沈みを改善させ生活リズムを整えます。

毎朝の起床時間を一定にして、起きたら曇りの日でもカーテンを開け、日光を浴びましょう。この日光の刺激により、1日25時間といわれる体内時計がリセットされ、夜の良質な睡眠につながります。寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、自分に合った枕や布団を選んだりすることも効果的です。

◆ポイント3 積極的に体を動かそう！

晴れた日にはなるべく外へでかけましょう。少し散歩するだけでも違います。太陽の光に当たり、憂鬱になりにちな気分をリセットしましょう。また、梅雨時期は運動不足になりがちです。晴れた日を狙って散歩やウォーキングなどを行うのもいいです。

◆ポイント4 カビ・ダニによるアレルギー対策を

梅雨時期はダニ・カビの繁殖でアトピーなどに悪影響を及ぼします。気圧や温度差の影響で気管支喘息も起こりやすくなり、喘息にもダニは天敵です。こまめな掃除と除湿、また晴れた日には家の換気を必ず行いましょう。気温も高くなり、湿気も多いので汗をかきやすい時期にはいります。アトピーには汗対策は必須！汗はこまめにふき取りましょう。



体調を崩しやすい梅雨の時期 元気に乗り切りましょう

KDSウォークラリー 5月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位 Y課長	9,909 歩	2位 T理事	7,575 歩
3位 K所長	7,086 歩	4位 Uさん	5,955 歩
5位 Y	5,701 歩	6位 Mさん	5,602 歩
7位 M副部長	5,493 歩		

編集後記

梅雨は、はじめは気分も憂鬱。カビも心配で・・・梅雨は良いシーズンとは到底思えません。梅雨を元気に乗り切りましょう。



健康的な生活を送る為にも担当案件の打合せ・作業等が受診に影響しない様に業務を調整できればと常々思っております。

昨年7月及び今年1～2月も担当案件の工事が重なり受診ができなくて薬が切れそうになり、かなり焦っております。

ただ、担当医師が開業されて、非常勤で週一（水曜 夕方）だけ診察を担当されているので、業務との調整が困難な場合もあります。一般的な生活を送る為に毎度苦慮しながら受診しております。

私が健康で気を付けている所は持病があるので、発症しない様に朝晩に処方薬を忘れずに服用する事です。それに伴い、年4回定期的に薬の処方を受ける為に通院する事です。（うち1回は検査も受診）

紹介します ☆私の健康法！

営業工事部 課長 E・H



梅雨のいいところ探し

- ① 自然が潤う
- ② ヒーリング効果（雨の音に耳を澄ますことでリラックス効果がある）
- ③ 空気がきれい
- ④ 肌の乾燥を減らす
- ⑤ 目に入る光がやさしい
- ⑥ 紫陽花が見ごろ

