

彦根中央 リハビリぽすと

令和 2 年 4 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

4月を迎えたのに・・・

よーやく寒かった冬も過ぎ、これからは暖かく過ごしやすい季節となりますね～。

とはいえ、このコロナ肺炎の騒動はいつまで続くことや？先月はマスクに続きトイレットペーパーがなくなるなんてデマが飛び交い備蓄の無かった私も1パックだけ買うのにも何件お店を周ったことや、いいかげんにしてほしいですね！卒業式も縮小されましたし、大相撲も無観客で興行され、春の甲子園やプロのスポーツ試合（野球・サッカーにバスケットなどなど）まで無観客？・・・結局中止になったものも！楽しみにしているのに仕方ないと思いますが寂しい限りです。さてさて、この夏のオリンピックはどうなる事やら・・・心配が付きませんね

健康コラム

意外と多い、春の体調不良

陽気に包まれて、元気に過ごせそうなイメージがある春。ところが、意外と春の体調に悩む人は多いものです。新年度をすっきりとした身体と心で迎えるためにも、春の体調不良の原因や改善策を知っておきましょう。春の時期によく体調不良になってしまう原因とは春の体調不良が起こるのは、主に3つの原因があります。

1) **気温・気圧・日照時間の気象変化によるもの** ▼**気温** 寒暖の差は身体にストレスをかけ、自律神経も乱れがちに。その結果、全身の血めぐりが悪くなり、プチ不調が増えるのです。▼**気圧** 自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあり、お互いに対照的な働きをして、身体の調子を整えています。ところが気圧の変化が激しいと、うまく切り替わらないように。その結果、「なんとなく調子が悪い」という状態になるのですね。▼**日照時間** 春になると、日照時間がぐっと長くなりますね。すると、これまで冬時間だった体内時計が乱れて、熟睡できない人も。不眠症のような状態になり、眠っても疲れがとれなくなります。また紫外線の量が増えるので、疲労感が出るようですよ。

2) ビタミン類の不足によるもの

ポカポカと心地いい春になると、体内の活動が盛んになります。エネルギー源となる糖質の代謝には、ビタミンB1をはじめとしたビタミン類が大量に必要になります。意識して摂らないとビタミン不足になり、春の体調不良につながります。

3) 生活環境の変化によるストレス

春は、進学・就職・転勤などで生活環境が変わります。慣れない土地での生活への不安、対人関係でのストレスの他、環境の変化によるストレスも、身体に思わぬ負担をかけています。

……いかがですか？春の体調不良の原因をお伝えしましたが、「思い当たる内容がある！」という方も多いのでは？

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00～12:00 休診日：木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30～ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

保険証提示のお願い

4月に保険証が更新された患者様は新しい保険証の提示をお願い致します。

