



「あなたのかかりつけ医として」

勝浦病院だより

▶お問い合わせ 勝浦病院 ☎0885(42)2555
IP050(3438)7441

季節の変わり目の不調に注意！

～春を元気に迎えるための自律神経ケア～

3月は冬から春へ季節が移り変わる時期。気温差が大きく、寒い日と暖かい日が交互にやってくるため、体がうまくついていけず体調を崩しやすい季節です。

「なんだかだるい」「頭痛が増えた」「眠気が続く」など、原因がはっきりしない不調は、季節の変わり目特有の自律神経の乱れが関係していることがあります。

🧐 季節の変わり目に不調が起きる理由

① 気温差が大きく、体がストレスを受けやすい

1日の中で寒暖差が10度を超える日もあり、体温調整をする自律神経に負担がかかります。

② 気圧の変化が起こりやすい

気圧が下がると頭痛、めまい、だるさなどが起こりやすくなります。

③ 日照時間が急に変わる

朝の明るさ、夜の暗さが変わり、睡眠リズムが乱れやすくなります。

④ 花粉症の症状による疲れ

鼻づまり等の花粉症の症状によって普段より睡眠の質が落ち、体が疲れやすくなります。

🌸 今日からできる自律神経ケア

① 朝日を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計が整い、1日のリズムが安定します。

② 深い呼吸を意識する

ゆっくり息を吐くことで、副交感神経が優位になりリラックスできます。

③ 少しでも体を動かす

散歩やストレッチで血流が良くなり、体温調整もしやすくなります。

④ 湯船につかる

38～40度のお湯にゆっくり入ると、緊張がほぐれ、睡眠の質も改善します。

⑤ 生活リズムを一定に

寝る時間、起きる時間、食事の時間をそろえると自律神経が整い、体調が安定しやすくなります。



「いつもの疲れと思わず、注意したい症状」

- ・強い頭痛が続く・めまいで立ち上がれない・動悸や息苦しさがある
- ・発熱が長く続く・花粉症の症状が急にひどくなった

こうした症状は他の病気が隠れている場合もあります。気になることがあれば早めにご相談ください。

3月の糖尿病教室は次のとおりです。

日	担当	内容
4日(水)	内科医師	糖尿病について
11日(水)	栄養士	食事について
18日(水)	薬剤師	薬について
25日(水)	看護師	生活と運動について

- 場 所 勝浦病院 1階 会議室
- 時 間 13:30から1時間程度
- 費 用 無料
- その他 お申し込みは不要で自由参加です。
※状況によっては中止となる場合もあります。

発熱・風邪症状のある方へ



勝浦病院ではマスクの着用をお願いしております。
発熱・風邪症状のある方は勝浦病院に来る前に一度ご連絡ください。
よろしくお願いいたします。