



11月 ほけんだより

保健美化委員 3年
青田 芽依 池 隼人
岡本 愛梨 小野 真嗣



11月の体調不良について

○季節の変わり目に体調不良になりやすい理由

→朝・晩の寒暖差が激しく、気圧の変化も大きい時期。この寒暖差と気圧変動は、体調不良をおこす原因になる。

○現れやすい体調の変化

- ・頭痛・・・季節の変わり目に現れやすい代表的な症状。ズキズキと痛む片頭痛や、首の後ろあたりから痛みが続く緊張型頭痛も、気圧の変化による症状。
- ・消化器官の不調・・・自律神経は胃腸とも関わりが深く、そのバランスが乱れ始めると胃腸や胃の不快感、腸の不調によって下痢と便秘を繰り返す「過敏性腸症候群」のほか、口の渇きや味覚障害、嘔吐、過食や拒食などが見られる。
- ・肌荒れ・・・自律神経のバランスの乱れが原因の一つ。崩れて便秘や不眠気味になったりすることも肌に良くない影響を与える。寒暖差などの気候の変化も肌の刺激になる。敏感肌の方は季節の変わり目に注意。
- ・めまい・・・気圧の変化は内耳という耳の奥にある器官で察知する。この器官が過敏反応することでめまいが起こる。



○季節の変わり目を健康に過ごすために大切なこと

- ・自律神経を整える栄養素を摂る・・・ビタミンB群（サンマ・カツオ・ウナギ）
マンガン（干しシイタケ・キウイフルーツ）
カルシウム（牛乳・ニボシ）
GABAギャバ（トマト）
カフェインレスの飲み物



他にも、睡眠をしっかりとる、朝食を食べて朝日をあびる、室内と屋外の温度差を減らす、耳をマッサージする、ストレスをためないなどが大切です。

○おわりに

季節が移りかわる時期は生活の変化と重なることも多いと思います。ストレスを溜めやすい時期でもありますので上手に発散しましょう。気圧の変化を教えてくれるアプリなどもあるので、症状が出やすい人は活用してみるのもいいと思います。