

こんにちは★なんかあっという間に11月に突入してしまいました。あと少しで年末か・・・一年ってあっという間に過ぎてしまいますね。今年の台風も大変な爪痕を残していききましたね。来年の台風はどのようなコースを通るのでしょうか？気候の変化を感じる近年・・・皆さんの体調は大丈夫でしょうか？季節の変わり目に体調を悪くするという方はいませんか？今月号は季節の変わり目に体調不良になりやすい方の対策と元気の出る食事を紹介します！ぜひご覧ください★



『気象病』をご存知ですか？

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、季節の変化によって様々な症状が出現したり、体調が崩れる人がいます。気象の変化によって持病が悪化したり、体調不良などを引き起こすことを「気象病」とよばれ、ここ最近では認知され耳にする機会が多くなっています。



主な症状

- 古い傷痕の痛み
- めまい
- 頭痛
- 神経痛
- 気分の落ち込み
- 腰痛
- うつ状態
- 関節痛など

発生のメカニズム



内耳には気圧の変化を感じるセンサーがあると考えられています。内耳で気圧の変化を感じると、センサーでキャッチした気圧の変化の情報が脳へと入り、自律神経系を活性化させます。自律神経系には、交感神経と副交感神経がありますが、気象病を持つ人は、何らかの原因で、内耳が気圧の変化に敏感なため、少し気圧が変化しただけでも、過剰に脳に情報が伝わり、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまいます。交感神経が活発になれば痛みを感じますし、副交感神経が活発になればだるくなったり眠くなったりするのです。

もともと人間は、ある程度の**外部環境ストレス**には耐えられるようになっていきます。そのバランサーとして機能するのが**自律神経**です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。気象病にならないためには、重要なのは天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、痛みなどで体調を崩してしまう回数を減らすことです。そのため、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。まずは自分が**自律神経が乱れやすい**かどうか、チェックしてみましょう。あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります！！

✓ 自律神経の乱れやすさチェック

- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- ☐ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- ☐ 最近、体を動かす機会が減っている
- ☐ 肩こりがある
- ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- ☐ 偏頭痛持ち
- ☐ 几帳面な性格
- ☐ ストレスを感じやすい

まだまだあるよ！自律神経の影響！！

寒暖差アレルギー

太陽が出ている日中はポカポカ暖かいけれど、日が落ちた夕方以降は急激に冷え込みますね。秋から冬にかけての時期や春先などの季節の変わり目は、このように1日の寒暖差が大きくなります。

こうした寒暖差によって起きるくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を「寒暖差アレルギー」といいます。医学的には「**血管運動性鼻炎**」と呼ばれ、温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。



寒暖差アレルギーの症状は、温度差が7度以上になると出やすいといわれています

★出典：長谷川真也「血管運動性鼻炎の病態に関する研究」『千葉医学雑誌』75巻

寒暖差アレルギーの原因はまだ明らかにされていませんが、一因として自律神経のバランスが関係していると考えられています。激しい寒暖差による刺激を受け続けると自律神経のバランスが乱れ、鼻の粘膜の血管の収縮・拡張の調節もうまくいなくなります。その結果、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎の症状が表れやすくなるのです。

身の回りを整える

体を感じる温度差をできるだけ小さくすることが大切です。外出時などはさっと羽織れる衣類やマスクを持ち歩くなど、身につけるものを工夫しましょう。また、タバコの煙や排気ガス、香料などの化学物質、精神的なストレスなども自律神経のバランスを乱す要因となるので注意しましょう！

規則正しい生活を

不調になりやすい人は、自律神経やセロトニンのアンバランスに対して体が順応しにくい状態になっている可能性があります。日中にしっかりと活動し夜は十分な睡眠をとるバランスのとれた食生活をする、適度な運動とすることを心掛け、規則正しい生活を送ることで順応しやすい体の状態を作ることが大切です。



ゆで豚のねぎみそソース

材料(2人分)

豚ひれ肉：200g

スナップえんどう：100g

万能ねぎ：20g

酒：大さじ3

★みそ：大さじ2

水：大さじ1

酢：大さじ1

サラダ油：小さじ1

①豚肉は塊のまま小鍋に入れ、かぶるぐらいの水(分量外)と酒を入れて火にかける。煮立ったらアクを取りながら7～8分煮る。竹串をさして透き通った肉汁になったら火を止め、そのまま冷ます。

②スナップえんどうは、すじを除いてゆでる

③★をよく混ぜ、万能ねぎを加える。

④豚肉を食べやすく切り、スナップえんどうと盛りつけて、③をかける。

★美容鍼灸★好評受付中！！

ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約

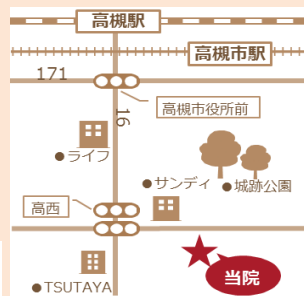
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索

LINE@



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備