げんき通信

季節の変わり目のお話

記録的に暑かった夏がようやく終わって、だいぶ秋らしくなりましたね。そしてこの後にはまた冬を迎えますが、このように、日本では四季がめぐっていくという楽しみがあります。その一方、この変わり目にからだの不調を訴える方は少なくありません。春や秋といえば本来「いい季節」のはずですが、なぜこのような体調変化が起こるのでしょう。

古来日本では、季節を細かく分けて呼ぶ美しい文化がありますが、一般的に季節と言えば四季のことであり、気象庁が定める定義では、3～5月が春、6～8月が夏、9～11月が秋、そして12～2月が冬となっています。当然ですが、秋だから涼しい、というわけではないことは体感されていると思います。

季節の変わり目はまず温度変化をもたらします。この時期の体調不良はこの寒暖差が大きな原因となっています。特に9月から11月は気温の差が大きくなることが多く、昨年10月の佐賀市では1日の中で最大15℃もの温度変化がありました。気温がガクっと下がると血液の循環が悪くなって、体中に酸素が行き渡りにくくなり、その結果、全身倦怠感、むくみ、めまい、不眠など、さまざまな不調が起こりやすくなります。また、春と秋には喘息の悪化を訴える人が増える傾向があります。

交感神経と副交感神経

私たちの体には、自動的にいろいろなコントロールをしてくれる『自律神経系』と呼ばれるしくみがあり、循環器・呼吸器・消化器などの働きがうまくいくよう調整しています。自律神経には交感神経と副交感神経という2種類があって、前者は活動時に、後者は休息時にとバランスをとって働いています。ところがさまざまなストレス（大きな気温差も含まれます）が続くと、それに対応するのが追いつけなくなり、その結果不調の訴えが増えてくるのです。10月頃は残暑が厳しい日もありながら夜は冷えることが多くなるので、日によってはエアコンを上手に使うなどの注意が必要です。

自律神経の働きを活発に保つためには、心身の休養（リラックス）が大切です。ゆっくりとお風呂につかってみたり、好きな音楽を聴いたり、簡単なストレッチをしたりと、自分なりのリラックス方法を取り入れてみてください。できるだけ同じ時間帯に食事を摂り、少し早めに就寝することもおすすめです。また、運動も自律神経を整えるのに有効なので、散歩やウォーキングなどを始めるのもいいかもしれません。

《木原店薬剤師／さはら》

COLUMN

げんきコラム

ルイボス茶はいかがですか？

41包入り2個をお買い上げの方に17包をプレゼント

秋の夜長にゆっくり暖かいお茶をのみながら、のんびりするのはよいリラックス法です。ルイボスは悪い働きをする活性酸素の作用を抑えてくれます。また、カフェインを含んでいないので、眠れなくなる心配がありません。小さなお子さんから年配の方まで、皆さんで飲んでいただけます。

くぼ薬局では上質の茶葉を使った製品をご紹介しています。試飲もできますのでお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱
くぼ薬局

●中町店☎26-2817 FAX28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX24-4503
●西与賀店☎22-2311 FAX29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX21-1344
●本部：県庁通り店☎23-4550 FAX26-8585