

雨が降ると
どうもひざの関節が
痛くなってね...



つらそうだね。
大丈夫？



天気が悪いと調子が悪い？

日記をつけるのは得意
じゃないけど、まずは
1か月体調日記をつけて
みようかしら

自分の体調を知る手掛かり
にもなるし、お医者さん
にかかる時にも役立つね！



体調日記

雨降りや季節の変わり目は体調不良を感じますか？

天候や気温、気圧、湿度などの気象条件が引き金となり、不調を起こすため「天気病」「気象病」と呼ばれることもあります。いずれも不調を起こす症状をたとえた呼称であり、正式な病名ではありません。また必ずしも天気や気象と体の不調の因果関係が特定されるものではないため、個人差があったり、特に身体に不調が出ない人もいます。

どのような訴えがありますか？

気象の変化によって多い心身の訴え		
頭痛	めまい	イライラ
関節痛	肩こり	だるい
むくみ	耳鳴り	気分の落ち込み

体調日記をつけてみよう

体の不調を把握するには「記録」することをお勧めします。自分はどうな時に体調が悪くなるかを知ることで、「予防」に役立てましょう。

明らかに体調不良がある場合は自己判断せず、先ずはお医者さんに相談しよう！



参考例

日付 業務時間	天気 気温など	体調変化 運動の有無 メモ	痛みの強さ 10段階評価 痛み場所	睡眠時間 熟眠感評価 10段階評価
11/5 (木) 8時間	晴れのち曇り 18℃	疲労度大 目が疲れた	6 強い肩こり	6.5時間 熟眠感5
11/6 (金) 7.5時間	雨・13℃	ややだるい 日中眠気強い	4 軽度頭痛	7時間 熟眠感6
11/7 (土) 休日	曇り一時雨	特に問題なし 水泳40分	2 肩こり	8時間 熟眠感7

気圧の変化、寒暖差は人によって大きなストレスになります

自律神経ってなに？

自律神経は名前の通り自律して働く神経で、自分の意志に関係なく刺激に反応して体の機能を調整している神経です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります

どのような気象条件で変化が出やすいですか？

気圧の変化

季節の変わり目
雨が降り出す時
台風が接近した時
天気が回復に向かう時

寒暖差

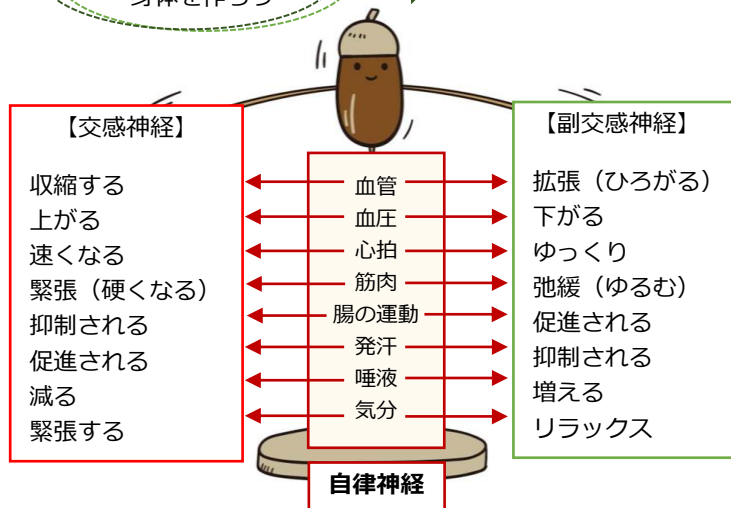
寒暖差が大きいと体温調整に使うエネルギー量が大きくなるため、身体の負担が増え疲労を感じやすい

湿度

梅雨時
湿度が上がる時
湿度が低下する時

ダメージを受けにくい
身体を作ろう

自律神経を整えよう！



「交感神経」は身体を活発に動かす時に働き、「副交感神経」は体を休めるときに働いています。

2つの神経系が協調して機能することで、体は様々な状況に対して適切に反応できるようになっています。

不規則な生活でバランスが崩れると心身に不調をもたらします。

「交感神経」「副交感神経」のそれぞれの役割

副交感神経はリラックスの印象が強いため「体に良いもの」と思われがちですが、この働きが強すぎても不調の原因になります。

自律神経を乱さない生活をこころがけよう

適度な運動、バランスの取れた食生活、リラックスと睡眠など、生活に正しいリズムを作ることが重要です。

寝酒を勧めない理由

- ・アルコールに入眠作用はあるが、数時間程度で切れるから
- ・アルコールの利尿作用でトイレが近くなるから
- ・アルコール代謝後のアセトアルデヒドに覚醒作用があるから



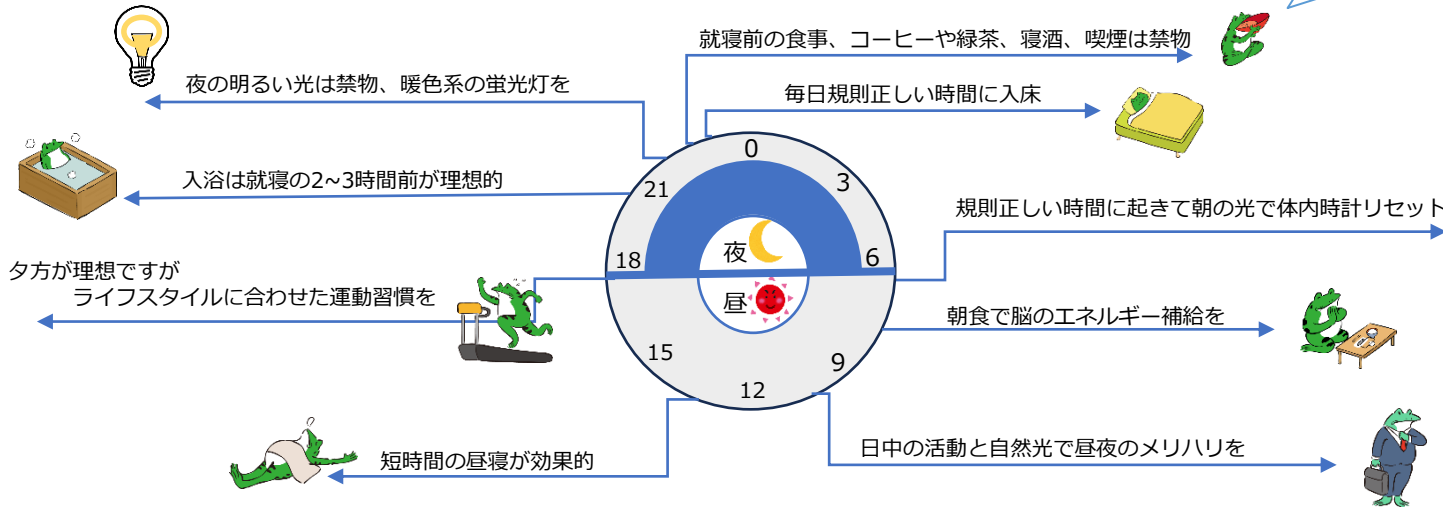
寝酒は逆に睡眠の質を落とすんだ。

寝酒はダメなのかい？
じゃホットミルクにしよう

カフェイン含有量

食品名	カフェイン濃度
カフェインを多く添加した清涼飲料水 (エナジードリンク・コーラなど)	32~300mg/100ml
コーヒー	60mg/100ml
紅茶	30mg/100ml
煎茶	20mg/100ml
ほうじ茶	
ウーロン茶	10mg/100ml
玄米茶	

農林水産省HP カフェインの過剰摂取について(カフェインが含まれるもの)引用



E-ヘルスネット「快眠と生活習慣」
その他の習慣と睡眠

甘いお菓子や
炭水化物にご用心!

炭水化物や砂糖を多く含むお菓子や飲み物を摂りすぎていると、血糖値の急激な上昇と下降を繰り返すようになり、交感神経が過剰に刺激され、自律神経が乱れる原因となります

急激に血糖値が上がること、血管にもダメージを与える事になるんですよね？急激に上がらないよう気を付けなくちゃ。

まずはサラダから食べようと言われる意味が分かるよね！

やってみよう！「自律訓練法」

【準備】

- ・背もたれのある椅子に姿勢よく座る、もしくは仰向けに寝る
- ・ベルト・時計・メガネなど、身体を締め付ける物は外して行う
- ・暗く、静かな場所

【背景公式】

- ・「気持ちが落ち着いている」と心の中でゆっくり繰り返す
- 実際につぶやくと効果的



NHK健康チャンネル「自律神経のバランスをとってリラックス」

【第1公式】両腕・両脚に重さを感じる

- ① 利き腕に意識を向け「右腕がとても重たい」とゆっくりつぶやく。反対の腕も同様に。
- ② 利き脚に意識を向け「右足がとても重たい」とゆっくりつぶやく。反対の脚も同様に。

【第2公式】両腕・両脚に温かさを感じる

- ① 利き腕に意識を向け「右腕がとても温かい」とゆっくりつぶやく。反対の腕も同様に。
- ② 利き脚に意識を向け「右足がとても温かい」とゆっくりつぶやく。反対の脚も同様に。

【第3公式】

腕に意識を向け
「心臓がしずかに打っている」と
繰り返しゆっくりつぶやく

【第4公式】

呼吸に意識を向け
「自然に楽に呼吸している」と
繰り返しゆっくりつぶやく
腹式呼吸を行う。

【第5公式】

おなか、胃の辺りに意識を向け
「おなかが温かい」とゆっくり
つぶやく。

【第6公式】

額に意識を向け
「額が心地よく涼しい」とゆっくり
つぶやく。

最後に必ず【消去行動】

- ① ゆっくり目を開ける
- ② 手を出しグーパーを繰り返す

健康的な生活を送るためには、交感神経・副交感神経のバランスがとれていることが大切です。

自律訓練法は、自分の体に暗示をかけるようにして、交感神経と副交感神経のバランスをとっていくものです。