

キタバ

第35回 通信



季節の変わり目と自律神経について

季節の変わり目には、自律神経失調症がひどくなる傾向があります。その原因の一つとして「気温差」が考えられます。

●昨日と今日、

朝と昼間の気温差

暑い日が続いていたのに急に涼しくなったり、昼間は暖かく朝夕はめっきり冷え込むような環境の変化に対応しようとして、自律神経が過剰に働いてしまうのが原因です。人間は恒温動物。真夏は40度だけと真冬は



12度ということではなく、体温は同じです。外の環境の変化に対応して体温調節しているのも自律神経なので気温の変化が大きいと、自律神経が混乱して症状にあらわれるのです。

●エアコンなどの空調の変化

電車、職場、スーパーなどはエアコン完備が当たり前の世の中で、外は暑いが中は涼しい。一日の中の温度差も症状をひどくさせる原因の一つです。

●症状を和らげる為に

心がけること

エアコンを使いすぎない。冷房は、扇風機やうちわ。服を調節。適度の運動。湯船につかって体温をあげる。ストレッチ緩和のためには早寝早起がお勧めです。

キタバ薬局

津々山台店 薬局長

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索