

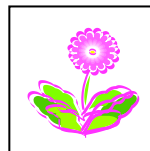
まちのくすりやさん 第46号

今回のおはなし

「春に多い自律神経の不調」

ザ・タバコ

Q&A



このたびの東日本大震災により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

皆様の安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

春に多い自律神経の不調

春は「だるい」「疲れやすい」などの体調不良に襲われやすい季節。日々の気温の変動が大きい上、環境の変化に伴うストレスなどによって、「自律神経」の働きが悪くなるためです。自律神経は、体をバランスよく機能させるため「交感神経」と「副交感神経」という二つの神経が相互する働きをし、毎日の体のリズムをつくります。

自律神経の不調は、この二つの神経が優位に働く場面で優位にならないなど、切り替えがうまくいかなくなった状態になります。

春は新入学や就職など、新しい環境に身を置くことも多いですが、それに伴う緊張も自律神経のバランスを崩す原因にもなる場合があります。特に、ホルモンバランスの影響もある女性に多く、性格的には、心配性・思い悩みやすい・ストレス発散が苦手などのタイプがバランスを崩しやすいです。

誰にでも起こり得る不調なので、自然と治ることも多いですが、不調を感じたときの対処法は、腹式呼吸によるリラックスや、体を元気づけるカルシウムやビタミンC、B₁の摂取をお勧めします。また、リズムのある生活が大切で、体がだるい時は、ついゴロゴロしがちですが、昼間に寝過ぎると自律神経のリズムが乱れることもあります。軽い不調なら、家族や友人と話をしたり体を動かすなど、積極的に過ごすことで元気が戻る場合も多くあります。不調が続く時は、精神科や心療内科を受診することも大切です。

《主な症状》

全身：疲れやすい、眠い・不眠、食欲不振、イライラする、やる気が出ない

頭・肩：頭痛、肩こり

心臓・血管：どうき、めまい、冷え・のぼせ

呼吸器：息切れ

胃腸：胃痛、便秘・下痢

女性：生理痛、むくみ

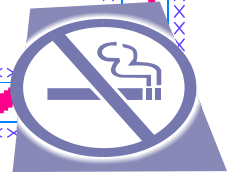


ガ・タバコ

COPD 治療 まず禁煙から

主に喫煙が原因で肺機能が低下、ひどくなると持続的に酸素呼吸を余儀なくされる COPD（慢性閉塞性肺疾患）。有害物質を長期に吸い続けた結果起こる肺の炎症性疾患。全国の患者数は、500万人以上と推測されます。肺機能は加齢とともに徐々に低下しますが、喫煙患者は急速に下がります。ところが、禁煙するとその時点から正常なカーブに戻ります。

COPD は、「たばこ病」「肺の生活習慣病」とも言われ、原因の9割以上が喫煙と言われており、喫煙感受性を決める遺伝子の存在が推測されています。受動喫煙、大気汚染、職業上粉じんや化学物質の影響も危険因子になります。喫煙者で、時に息切れを感じたり、せきやたんが続く人は、一度は検査を受けるようにしましょう。



がんばろう “うらやす”

浦安市 震災に負けるな浦安 負けるな日本

浦安市内の薬局等は、通常営業しておりますが、計画停電対象地域では、営業時間が変更になる可能性がありますので、ご了承ください。

《リンク先》

浦安市緊急災害情報

<http://www.city.urayasu.chiba.jp/menu9765.html>

千葉県 <http://www.pref.chiba.lg.jp/>

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

農林水産業 <http://www.maff.go.jp/nval/>



(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>