

第173号

まちのくすりやさん

今回のおはなし



「寒暖差疲労 うつ病リスク」



「手術の前には禁煙を！」



寒暖差疲労 うつ病リスク

寒さが厳しくなるこれからの季節は、気温変化や暖房のきいた室内と外気との温度差による頭痛やだるさに悩む人も多くなります。「寒暖差疲労」とも呼ばれ、放置すると日常生活に響くだけでなく、うつ病などにつながるリスクもあります。

寒暖差の疲労の主な症状は、頭痛やめまい、疲労感、体の冷えなど。季節の変わり目に加え、日中の気温の変化や空調のきいた室内と外部の温度差などがきっかけとなります。この「寒暖差疲労」は、自律神経の機能が乱れることで発生します。人間は、自律神経の働きで、外部環境がかわっても、体温を一定に保とうとします。自律神経のうち、交換神経は、緊張状態のときに、副交感神経はリラックスした時に優位になります。寒い時は、交換神経の働きにより、皮膚の血流を減らしたり、体を震わせて筋肉を動かしたりすることで、熱を逃がさず体温を高めようとしてします。暑い時は、副交感神経の働きで、皮膚の血流を増やしたり、発汗により熱を逃がしたりして体温を下げます。

外気温の変化をうけストレスがかかると、交感神経が優位になり続けるなどして、体調を崩してまいります。夏場のクーラー病が典型です。「寒暖差疲労」の潜在的な原因は、運動不足やストレスがかかる仕事など現代的な生活スタイルといわれています。運動不足で汗をかかなかつたり、体を冷やすような飲み物を摂取したりして蓄積した体への負担で、自律神経が正常に働きにくくなります。寒暖差をきっかけに、それが症状として表れるケースが多いです。また、「寒暖差疲労」は、単なる頭痛ですまないリスクもあり、悪化するとうつ病を発病する場合があります。交感神経が優位になると、不安やイライラをコントロールする「セロトニン」や、やる気などを感じさせる「ドーパミン」が脳で分泌され続けて疲労につながります。交感神経が張り詰めた状態が続いた反動で、副交感神経が優位となると、神経伝達物質が急減して、うつにつながる恐れがあり、ほかにも、気管支ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患につながる可能性もあるとされています。治療や予防に役立つことは生活を改善することです。歩行やストレッチといった軽い運動、長めの入浴は、自律神経を整える効果があるといわれています。やや熱いお湯でぬらしたタオルを目の上にのせ、目の奥にある副交感神経を刺激するのも一手です。しっかりとした睡眠や下半身の保温、体内の熱を奪う働きがあるアルコールを飲み過ぎないことも必要です。また、スマートフォンの長時間使用は、首や肩に負担がかかります。腹部や太もも、首など、血流の多い部分を重点的に温めることも有効です。食事で食べ物を十分にかむと、ストレス物質「コルチゾール」の分泌が抑えられるため、リラックスやストレス解消につながり、自律神経の働きを整えるといわれています。

手術の前には禁煙を！

手術前には、まず



禁煙

- point1
喫煙は手術の合併症を増やし、傷の治りも悪くします。
- point2
禁煙はいつから始めても合併症を減らす効果があり、早いほど有効です。
- point3
禁煙は手術後も継続することで、病気の経過を改善します。
- point4
受動喫煙も手術経過に有害です。家族が手術なら禁煙しましょう。

公益社団法人 日本麻酔科学会
JESAP 日本麻酔科学会 1-02 0114-0100



- 手術の傷が
膿んだり開いたり
します
- 肺炎などのリスクが
3倍になります
- 手術後の合併症の
リスクが増えます
- 心筋梗塞・脳梗塞
のリスクが
上がります

だから私は禁煙します

慶応義塾大学医学部上部消化管班 HP から

厚生労働省「コロナワクチンナビ」<https://v-sys.mhlw.go.jp/> には
コロナワクチンに関する最新情報が掲載されています。

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目接種）について

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目接種）は、国が公費負担で行い、2回目の接種を受けた方が対象となることを想定して準備するとの方針が示されています。現時点では、接種の時期は**2回目の接種からおおむね8カ月以上後**としています。

市では、追加接種が円滑に行えるよう、国の動向に注視し、接種券の発送時期などを決定します。時期が決まりしだい、広報うらやすや市ホームページでお知らせします。



（一社）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/>