

# 安全ニュース

## 梅雨の体調を整えよう！

### 気温・気圧の変動を乗り切るポイント！

雨の日や気圧が下がるときは、頭痛や耳鳴りがするなど、体調を崩しやすい人は多いでしょう。天気や気圧と体調は密接な関係があり、雨の多い梅雨時や気候が変化する季節の変わり目は、きちんと体調管理することが大切です。梅雨に体調を崩しやすい原因と予防法について紹介します。



### 梅雨に体調を崩しやすいのはなぜ？

自律神経を刺激する天候の変化が激しいことに加えて、疲労が溜まりやすい時期でもあることが原因です。梅雨時は、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、雨の日の涼しい気温と蒸し暑さの両方を感じやすく、寒暖差が生じる時期です。

### 天候や気圧の変動による体調不良対策！

体調不良を避けるためには、自律神経のバランスを整え、きちんと心身を休めることが重要です。規則正しい生活と、なるべくストレスを溜め込まないように心掛けましょう。寒暖差や気圧の変化を感じやすい梅雨時でも、健康に過ごすためのポイントを紹介します。



#### ①朝の時間のリズムを切り替える

昼夜逆転の生活や、空調を過度に利かせた環境での暮らしは、自律神経のバランスが乱れます。気圧の変動や寒暖差に対処できる体にするためにも、生活リズムを整えましょう。

そこで、梅雨時は特に朝の時間のリズムを切り替えてみるのがおすすめ。いつもよりも10～15分早めに起きて、好きなテレビ番組を見たり、しっかり朝食を食べたりして、毎朝交感神経のスイッチを入れられるようにしてみてください。

#### ②雨や曇りの日でも室内は明るくする

雨や曇りの日が続くと、日光を浴びることができず、気分も落ち込んでしまいがち。天気が悪くても、日中は明るい環境で過ごしたいものです。そこで、朝起きたらカーテンを全開にして室内にできるだけ光を入れ、それでも暗ければ電気を点けましょう。体が朝だと認識するはずですよ。

#### ③就寝前は目元を温める

朝に交感神経のスイッチを入れたら、夜は副交感神経に切り替えます。そこでおすすめなのが、就寝前に蒸しタオルやホットアイマスクなどで目

元を温めること。リラックスすることで副交感神経のスイッチが入り、睡眠の質も高くなります。心地良さを覚える温度はお風呂と同じくらいで、約40℃です。

#### ④耳を回すマッサージを行う

耳周りの血流が悪いと、鼓膜の奥の内耳のリンパ液もいっしょに滞り、気圧の変化によって生じるめまいや頭痛などの症状が出やすくなるといわれています。そこで、耳の血流を良くするマッサージを取り入れてみましょう。



#### <耳の血流を良くするマッサージ>

1. 耳を上・下・横に各5秒ずつひっぱる
  2. 耳の横をつまみ、軽くひっぱりながら後ろへ5回、ゆっくりと回す
  3. 耳の上側と耳たぶ側の上下を親指と人差し指で折り曲げ、この状態を5秒間キープする
  4. 耳全体を手で覆って、後ろに5回、ゆっくりと回す
- 1日3回、痛みを感じない程度の力で実践してみてください。

#### ⑤湿気を取り除く

冷えや疲れ、ストレスの蓄積だけでなく、梅雨の湿度の高さによって、関節リウマチの症状が現れることがあります。痛みを悪化させないためには、できるだけ湿度を取り除くことが大切。除湿機をかけたり、こまめに換気をしたりして、湿度を下げましょう。

### 春の熱中症に注意しましょう！

熱中症と言えば夏と思われる方も多いと思いますが、春にも、熱中症が発生することがあります。特に、急に気温が上がり始める5月は、身体が暑さに慣れていないために熱中症を引き起こすことがあるため、十分に気をつけましょう。

### ◎ 傷害事故報告

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和3年度	0	0	0	1	1	1	0	1	1	3	1	1	10
令和4年度	0												0

4月は傷害事故「0」です。