

キタバ



第158回 通信

●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

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●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

寒暖差疲労に負けない体づくり

寒暖差疲労とは、1日の気温差が7℃以上など急激な温度変化により、自律神経が過剰に働き、エネルギーを消費して心身に疲労が蓄積する状態です。気象病の一

つで、特に季節の変わり目に起こりやすいです。

主な症状は、全身の倦怠感、肩こり、頭痛、めまい、手足の冷え、不眠、食欲不振、イライラなど多岐にわたります。これらは自律神経の乱れが原因で、気づきにくい場合もあります。

軽いストレッチ・ウォーキングで血流を促進するのもおすすめです。食事は根菜などを使った温かい飲み物を積極的にとり、規則正しい生活と十分な睡眠で自律神経を整えましょう。

対策として、まずは服装

寒暖差が激しい時期は事前の予防が大切。体調に異

の調整で、室内外の温度差を最小限に抑えましょう。

変を感じたら早めの休養を。

入浴は38～40℃のぬるめの

増田 和花子

