

保健師からの ちょっといいはなし!

コメント

「初めまして深田です。
この4月から保健師に
なりました。
よろしくお願いいたします。」



「雨の日こそ 快適に」



梅雨明けが待ち遠しい今日
このごろですが、町民の皆さ
まはどのようにお過ごしで
すか？

雨の日は、身体がだるかっ
たり、気分もすっきりしない
という方がいらつしやると思
います。

ところで、なぜ雨の日は体
調や気分がすぐれなくなるこ
とがあるのでしょうか。それ

は、天候と自律神経が密接に
関係しているからです。温度
や湿度、気圧によって発病し
たり、病状が悪化することが
あり、喘息や、関節リウマチ
などがその例です。

人間の身体は、さまざまな
臓器や筋肉、神経などから複
雑なしくみで成り立っていま
す。その中で、天候と関係の
ある自律神経とは一体どのよ
うなものなのでしょう。

人間の神経系は、運動や感
覚をつかさどる神経と各種の
内臓機能をつかさどる自律神
経に分けられます。自律神経
は、自分の意思とは無関係に
各部分をコントロールしてい
る神経で、私たちが生きてい
くの重要な役割を果たして
います。

自律神経は、交感神経と副
交感神経の二つに分けられ、
互いに相反する働きをして、
身体の機能を調節しています。
交感神経は、活動や緊張、ス
トレスに関わる神経で、一方
の副交感神経は、休息やリラ
ックスに関わる神経です。

この自律神経は天候に左右
され、天気の良い高気圧の時
は、交感神経が刺激され、雨
の日や台風の高気圧の時は、
副交感神経が刺激されます。
雨の日に仕事や勉強をしい

てもやる気が出なかつたり、
だるさを感じたりするのは、
リラックスに関わる副交感神
経が活発に働いているためで
す。

また、不規則でストレスの
多い生活、寝不足、パソコン
作業、蛍光灯や携帯電話のあ
かりなどは交感神経を刺激し、
身体の緊張状態が持続し疲労
回復を遅らせます。交感神経
と副交感神経、この二つの神
経の特徴を知り、うまくバラ
ンスをとることが大切です。

憂うつな雨の日でも、快適
に過ごせる工夫をしてみましょう。
例えば、半身浴やマッ
サージ、腹式呼吸、音楽鑑賞
や読書などはいかがですか？
雨の日は自分自身と向き合う
良い機会かも知れません。

《腹式呼吸のやり方》

- 1 おへその下あたりに軽く手を添える。
- 2 鼻からゆっくり息を吸いながら、お腹を膨らませる。
- 3 口からゆっくり息を吐きながら、お腹を引っ込める。
- 4 息を吐く時は、息を吸う時の2倍以上かけてゆっくり行う。

夏のエコライフで 温暖化対策を



一年で最もエネルギー使用量が増える夏、県では温暖化防止のためのキャンペーンを実施しています。

夏のライフスタイル実践

キャンペーン期間 9月30日まで

冷房の温度を28℃に設定し、すだれやカーテンで日差しを防ぐなど、涼しく過ごす工夫をしましょう。

オフィスではノーネクタイ、ノー上着の軽装で執務しましょう。上着を脱ぎ、ネクタイをはずすだけで、体感温度が2℃下がると言われます。

また、こまめな消灯、電源オフなど、身近な省エネ活動をお願いします。

問合せ 県環境部温暖化対策課 ☎048-830-3038

「いつでも、どこでも 炊出訓練応援隊」 をご活用ください

地震などの災害時の電気や都市ガスなどのライフラインの寸断に備え、自治会などが実施する炊出訓練を応援します。

LPガスの提供

県エルピーガス協会秩父支部 ☎048-581-0024

精米の提供

JAちちぶ本店総務課 ☎22-3645

訓練の助言・指導

NPOキャンパー ☎048-557-3266



※一部有償となる場合もあります。