

サカエ薬局だより

春
号
2022

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。「疲れやすい」、「頭痛がする」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされている場合があります。自律神経は、交感神経と副交感神経で構成され、2つの神経がうまくバランスをとりながら私たちの身体の働きを調整してくれています。交感神経は、心身を活発にする神経です。主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時などに働きます。一方、副交感神経は、心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。主に眠っている時やリラックスしている時に働きます。



春の体調不良の原因は？

・激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。その際たくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じる時があります。寒暖差は血圧変動を引き起こす場合もあります。

・気圧の変化

春は低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかないことがあります。その為にだるさやめまいなどを引き起こす場合があります。

・その他

花粉症、入学、就職、転勤などによる生活環境の変化、日照時間の変化などが上げられます。



予防と対策

1. 食事は1日3回、バランスよく！

食事を摂ると、消化のために副交感神経が働き、リラックスモードになります。食事を摂らないままだと交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまうことがあります。また、偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

2. 適度な運動をしましょう！

運動すると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が良いようです。こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫を試みてはいかがでしょうか？



3. 入浴は湯船につかりましょう！

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的なようです。炭酸ガス入りの入浴剤などもいかがでしょうか？



4. 睡眠をしっかりとりましょう！

スムーズで深い眠りを誘うために就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルで温めると、睡眠の質も良くなるようです。

5. 衣服で温度調節をしましょう！

マフラーやカーディガンなどちょっと羽織るものを上手に取り入れて、急激な温度変化に体を適応させる工夫をしましょう。



6. 花粉症対策をしましょう！

コロナの感染対策にもつながりますので、外出時には眼鏡やマスク、帽子などで花粉を防ぎましょう。花粉症の症状のひどい方は早めに薬を服用してみるのも症状軽減するための1つの方法です。

春は気候の変化だけではなく、生活環境も大きく変化する時期です。自律神経を整え、寒暖差や花粉の対策をして、春の体調不良を乗り切りましょう。



簡単操作

処方箋を

事前に

送信

スマホで撮って

お近くの店舗のQRコードを読み取り
必要事項を入力すると調剤予約が完了します。

岡山駅前店

〒700-0901
岡山市北区本町 1-18
TEL:086-230-1605
FAX:086-230-1606



中山下店

〒700-0821
岡山市北区中山下
1-6-9
TEL:086-206-4520
FAX:086-206-4521



幸町店

〒700-0903
岡山市北区幸町 4-18
TEL:086-224-7119
FAX:086-224-7188



柳川店

〒700-0821
岡山市北区中山下 1-1-1
グレストタワー III 100a
TEL:086-233-1017
FAX:086-233-1016



西大寺店

〒704-8116
岡山市東区西大寺中
2-24-25
TEL:086-944-1966
FAX:086-944-1965



西大寺南店

〒704-8117
岡山市東区西大寺南
2-1-46
TEL:086-238-5760
FAX:086-238-5766



山南店

〒704-8133
岡山市東区宿毛 744-1
TEL:086-946-2621
FAX:086-946-2622



瀬戸内店

〒701-4246
瀬戸内市邑久町山田庄
845-1
TEL:0869-24-2412
FAX:0869-24-2402



瀬戸店

〒709-0855
岡山市東区瀬戸町沖
210-9
TEL:086-201-0125
FAX:086-201-0127



山陽店

〒709-0804
赤磐市日古木 799-1
TEL:086-955-2512
FAX:086-955-2513



赤坂店

〒701-2222
赤磐市町苅田 944-3
TEL:086-957-2910
FAX:086-957-2911



児島店

〒711-0936
倉敷市児島柳田町字遊
田 866-17
TEL:086-473-3741
FAX:086-473-3764



勝山店

〒717-0007
真庭市本郷 1823-3
TEL:0867-44-5270
FAX:0867-44-5271



真壁店

〒719-1134
総社市真壁市場
1231-6
TEL:0866-95-2588
FAX:0866-95-2585



便利な電子お薬手帳はこちらから

EPARK
お薬手帳



CLINICS



お薬の受け取り可能時間は、事前にアプリ経由でご連絡を致します。また、薬局の混雑具合により、お渡しまでにお時間を頂く場合がございます。