



ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.122] フジカワ調剤薬局

9月号 令和6年9月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

「元気創造」 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“『気象病』ってご存知?!”

気象病とは? ?

気象病は、気候や天気の変化が原因でおこるカラダの不調の総称で、頭痛やめまい、耳鳴り、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み、吐き気などさまざまな症状が出るのが特徴です。

気候変化の激しい、季節の変わり目や梅雨の時期、また台風が多い時期などに特に起こりやすいと言われています。



《気象病の代表的な症状》

・めまい ・耳鳴り・頭痛 ・疲労感 ・吐き気 ・首や肩の凝り・低血圧・関節痛
・古傷が痛む ・浮腫み ・手足のしびれ・うつ症状 ・喘息発作 ・動悸・狭心症

気象病の原因は?

気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因で起こると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きいと言われていて、その中でも“気圧が低下するとき”に症状が出やすいと言われています。

気圧病のメカニズムは?

気圧の変化を内耳にあるセンサーが感知し、前庭神経が過剰に興奮することで自律神経のバランスが乱れ、その結果交感神経が優位になりすぎるとめまいや片頭痛、関節痛の悪化が起こり、副交感神経が優位になりすぎると眠気やだるさ、うつ症状が生じやすくなります。また、温度や湿度の変化も気象病の大きな要因であり、温度や湿度を感じるセンサーは主に皮膚や粘膜にあり、脳や脊髄の中枢神経や内臓にも存在します。これらの部位に存在するセンサーが外界の温度や湿度の変化を敏感に感じ取ることによって、その刺激が自律神経のバランスを乱し、体調不良や不調の悪化につながると考えられています。

《あなたの不調は「気象病」かも?》

- 天気の変化を敏感に察知する
- 天気の変化により気分が浮き沈みしやすい
- 「もうすぐ雨が降りそう」「気圧が変化しそう」というのがなんとなくわかる
- 過去に骨折などのケガをした所が時々痛む
- 雨が降る前に眠気やめまいを感じやすい
- 雨が降る前に関節に痛みを感じることもある
- 湿気が多いと胃腸の調子が悪くなる
- 春や秋、梅雨など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節に屋外に出ると具合が悪くなり、寒い季節には冷えがづらい

※該当するものが複数ある場合は気象病の可能性が考えられます。

★気象病を軽減する耳のマッサージ★ 1日2回朝・晩 1分間

内耳の血流を良くして自律神経を整え、気象病を予防や改善します!



《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

「父の叙勲受賞にあたって」

処暑を迎えたとはいえ、いまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

この度、父が叙勲受賞をうけ、先日母と弟家族一緒に「瑞宝双光章」のお祝いをしました。

長年にわたる職務や社会貢献を讃える受賞として誠に光栄であり、みんなで喜ぶ中、「高齢者叙勲はその年が来たならもらえるもので、そんなに特別ものではない」と照れくさそうな父を囲んでの記念写真。言葉とは裏腹にとてもうれしそうな父の姿から、進学指導や部活などで年中家にいることはなく、私たちは母に任せっきりで、幼い頃に旅行に行った記憶がほとんどなく猛烈な仕事人間だった姿を思い出しました。でも、私達姉弟が心配かけた時や困った時には、いの一番に駆けつけて助けてくれました。 “ありがとう” “感謝”

一生懸命仕事に向き合い、こうした栄誉を讃えていただいたことに感謝しながら、これからは母と一緒に仲良くゆっくりと過ごして下さいね。本当におめでとうございました。

由紀子



当薬局の栄養士による健康レシピ

『里芋と牛肉の煮物』

里芋のぬめりはガラクタンという食物繊維です。腸内環境を整えたり、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制したりする効果が期待できます。

【材料】(2人分)

里芋; 300g 牛肉(スライス); 150g

生姜; 1/2片 青ネギ; 適量

①(だし汁; 200ml 酒; 大さじ2

みりん; 大さじ2 醤油; 大さじ2

砂糖; 小さじ2 サラダ油; 小さじ2)

【作り方】

- ①里芋は皮をむき一口大に切る ②生姜は千切りにする
- ③牛肉は適当な大きさに切る
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し生姜と牛肉を炒める
- ⑤牛肉の色が変わったら里芋を入れて炒める
- ⑥全体に油が回ったら①を加えて煮る
- ⑦弱火で15分程煮て里芋が柔らかくなったら火を止める
- ⑧器に盛って青ネギを散らして完成



* 9月のイベント情報 *



《お楽しみサマーキャンペーン》

ガラガラ抽選会!! 開催

【抽選期間】 9月12日(木) 13日(金)

【景品】 特賞 IHコンロ&鍋セット

1等 クッションマッサージ めぐり

2等 サーキュレーター

3等 ステンレス製スマートタンブラー ~etc

豪華景品が当たる! (空クジなし)

5,000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1,000円お買い上げ毎に補助券を1枚 進呈中

この家に妻子と共に住み慣れて
はや三年経ぬ崖の秋草

堀江市清遺歌集より