



# 山クワリ通信

だんだんと暖かい日が増えてきて、春の陽気が感じられるようになりました。今年は暖冬もあり、花粉の飛散開始時期が例年より少し早かったかと思われます。みなさま体調は大丈夫でしょうか。



春は自律神経の乱れに  
気を付けよう！！

この時期は寒暖差や気圧の変動の栄養で自律神経が乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。『生活環境の変化』も自律神経の乱れに繋がります。

自律神経が乱れると「動悸」「眩暈」「頭痛」「疲れやすさ」などの症状がでできます。

## ～自律神経を整えるポイント～

- ① 朝食は抜かない…寝ている間に下がった体温を上げ自律神経のバランスを整えます。
- ② 軽めの運動をする…適度な運動はリラックス効果やストレス解消に効果的です。
- ③ 睡眠環境を整える…睡眠の質を向上させると疲労回復やリラックス効果に繋がります。

心臓は人間の体の中で一番大きな役割を担っています。



毎日寝ている時も起きている時も1分間に約60～90回拍動し、動いています。

また、動悸が起こる方は**心電図検査**を受けるようにしましょう。

心電図でわかることは、脈の乱れによる**不整脈、心臓の肥大・拡大、狭心症・心筋梗塞**などの虚血性心疾患です。

息切れ、動悸、脈が飛んでいる感じがするなどの有症状がある方もいれば、無症状の方もいます。

その為、異常の早期発見のために心電図検査は年に1回受けるようにしましょう！！

それに伴って一緒に**胸のレントゲン**を撮ると、肺の状態だけでなく心臓の大きさや大動脈瘤の有無や大きさを知ることができます。



なにかありましたら医師や看護師にお気軽にご相談ください(^)/♪