

その症状、もしかしたら「春バテ」かも—— 季節の変わり目に感じやすい心身の不調に要注意

●多くの不調を引き起こす「春バテ」

天気が変わりやすい春は、寒暖差や気圧の変化が激しい季節です。また進学や転勤などで生活環境が変化するため、ストレスを感じやすい時期でもあります。人の体は環境の変化から体調を整えようとする自律神経が働きますが、変化が激しい春は調節機能に負担がかかって自律神経が乱れやすく、「春バテ」といわれるさまざまな体の不調を感じる人が増えます。睡眠の不調が表れたり、気分の落ち込みなど心の不調が見られたりするのも春バテの特徴です。

皆さんは次のような症状はありませんか。

《あなたは大丈夫？ 春バテチェック》

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- めまいがする
- やる気が出ない
- イライラする
- 呼吸が浅い気がする
- 目覚めが悪い
- 昼間眠くなる
- 夜、よく眠れない

《春バテ予防のポイント》

①体を温める

自律神経の乱れは血流を悪くし、さまざまな不調を引き起こします。血流を良くするために首やお腹、腰、太ももなどを冷やさないようにしましょう。衣類で体温を調節したり、カイロなどで温めたりすると効果的です。

②バランスのいい食事をする

一日3食、バランスのいい食事を心がけましょう。特に朝ごはんには体内時計をリセットする役割があるので、欠かさず食べましょう。ゆっくり噛んで食べると副交感神経が優位になり、腸内環境を整えて疲れにくくなるのが期待できます。

③十分な睡眠をとる

日中はしっかり日光を浴び、夜は寝室でのスマホの使用を控えるなどして、寝る環境を整えましょう。就寝1~2時間前にぬるめの湯に浸かると、眠りにつきやすくなります。寝る直前の飲酒や喫煙、カフェインの摂取は、睡眠の質を低下させる恐れがあります。

④適度な運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動をすると血流が改善し、代謝が良くなることで冷えを防止する効果が期待できます。睡眠の質も高まりストレス解消にもなります。また自律神経を整えるのに役立つセロトニンの分泌を促す効果もあります。

5月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：16(木)・30(木)の午前10時~午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

●行政相談

日時：14(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：21(火)の午前9時30分~正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：14(火)の午前9時30分~正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3(金)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
4(土)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
5(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
6(月)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
12(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
19(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
26(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日、土・日曜日)

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

5月の健康カレンダー

●母子保健

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
16(木)	午前9時~9時30分	内子保健センター	4年2月・3月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
23(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	5年9月・10月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
9(木)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	乳幼児
13(月)		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155