

あき乃だより

第147号 2025年 3月 発行



まだまだ朝番の気温が低く、日中との気温差で体調を崩される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。季節の変わり目は、気温や気圧の変化で頭痛やめまい、吐き気などの症状が出てつらいという方が多くいらっしゃいます。そこで今回は、気温や気圧の変化についてのまめ知識をご紹介します。

4月から新生活がスタートされる方も、いつも季節の変わり目に悩まされる方も、体調を整え、元気に新年度を迎えられるようにご準備ください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がごさいます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00～ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
（042-580-1255）

【お知らせ】

- ・岸本：4月より第2・第4日曜日の第2診察室を担当致します。
- ・七海：3/19（水）休診。奥山の1診のみとなります。
4/4（金）休診。奥山の1診のみとなります。

【お願い】

当院では引き続き、**院内でのマスクの着用**をご協力お願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は通常とは別枠の外来予約にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、発熱、風邪外来にご受診いただくか、オンライン診療（オンラインはかかりつけの患者様のみ対象）をご利用くださいますようお願い申し上げます。

コロナウイルスワクチン（ファイザー）は3月末日までです

現在行っているコロナワクチン接種は3月末日で一旦終了となります。まだ接種がお済みでない方は、ご希望でしたらお早めにご予約ください。

当院ではファイザーのみお取り扱いしております。

お住まいによって市と都の助成がありますので、必ず住民票のご住所を確認できる書類（マイナンバーカード・保険証・免許証など）をお持ちください。

お洋服は、肩まで出る半袖のTシャツなどを中に着て、上着を脱いで待機できるようにご協力下さい。

助成あり料金：2,500円（税込）

自費の料金：16,000円（税込）

当院かかりつけではない方の接種については、ホームページをご確認の上お問い合わせをお願い申し上げます。

コロナウイルスワクチンの助成が受けられる市

国立市・国分寺市・昭島市・清瀬市・小金井市・小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市・立川市

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
- ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）

全て予約制となります。ご希望の方はご予約お願い申し上げます。



意外と知らない まめ知識

低気圧が近づくと、頭が痛くなる、体がだるくなるなどの不調があらわれることがあります。気圧低下によって体の調子が悪くなることを『低気圧不調』と呼びます。

【低気圧不調でみられる症状】

気圧が下がってくると、体内の水分バランスが乱れることにより、さまざまな不調がおこります。

頭痛、だるさ、めまい、むくみなどはよく見られる症状です。めまいや吐き気を伴うこともあります。その他、食欲不振、下痢、肩こり、関節痛、動悸など多彩な症状がみられます。

気圧の変化だけでなく、温度、湿度などの気候の変動に伴い起こる不調全般を『気象病』と総称します。

【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。
- ☐ 雨が降る前に関節に痛みをかんじることがある。
- ☐ 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。



現代の生活様式も、気象病のなりやすさに関係するのではとの指摘もあります。現代人は、常に適温のエアコン環境下で過ごしていて、あまり運動をしないという人が少なくありません。そうした人は、温度変化や湿度変化に体が慣れていないためうまく適応できず、自律神経のバランスが乱れて不調を起こしやすいと考えられています。

気圧の変化に左右されない体をつくるためには、自律神経を整える生活を日頃から意識することが大切です。

朝起きたら日光を浴びる

日光を浴びると体内時計がリセットされ、自律神経の働きが安定します。

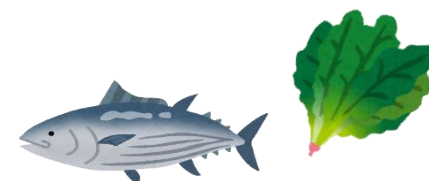
目から光の刺激を入れることで自律神経を整える働きがある「セロトニン」の分泌が促されます。起床後、カーテンを開けて日光を浴びる習慣を付けましょう。



バランスのとれた食事

日々の食事から摂る栄養素も自律神経のバランスに大きく関わります。

積極的に摂りたいのは、ビタミンやミネラル類。代謝促進や脳、神経を正常に保つ働きがあるビタミンB6（カツオ・マグロ・サケなど）。体の機能を安定させるとともにストレス軽減にも役立つマグネシウム（ひじき・ほうれん草など）、亜鉛（カキ、レバーなど）は普段の食事で不足しがちな栄養素です。



毎日湯船につかる。

ポイントは少しぬるめのお湯に入ること。38～40℃程度のお湯につかることで、心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、質の良い睡眠にもつながります。



首回りが固まらないよう姿勢に注意

首から耳にかけての筋肉が固まると自律神経が乱れ、血流が悪くなることで内耳の血行も滞ります。パソコンやスマホを見るときなど、前かがみになりすぎないように注意しましょう。

