



# ケアフル通信

令和6年11月 No.126

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramは@careful0501



## 寒暖差による頭痛



暖かい部屋から冷え込んだ外に出ると体は急激な気温の低下を受けます。寒さを感じると体の熱が逃げないように、自律神経の交感神経が盛んに活動を始めます。常に寒暖差の激しい環境に身を置いていると、交感神経がこの環境に適応しようと反応するため、自律神経が日疲弊し、自律神経の乱れにつながり、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。全日より気温差が5℃以上あると体に影響が出やすくなり、症状も引き起こされやすくなると言われています。

自宅やオフィスの室内と室外の気温差が大きい場合、外との気温差の大きい環境を行き来きすると、自律神経が疲弊し、自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良が起こりやすくなります。

**この状態は寒暖差疲労と呼ばれています。**



## 寒暖差疲労を溜めない対策

### ・生活習慣を整える

規則正しい生活を送ることが大切。3食バランスの取れた食事を摂取することが重要です。豚肉や大豆などのビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果的です。

睡眠を十分とるようにしてください。

### ・軽い運動

ストレッチや散歩などの軽い運動で体を動かすようにしましょう。

### ・体を温める

体を温めるのに最も効果的なのが入浴です。入浴は自律神経を整える効果や睡眠障害の改善にもつながると考えられています。外出する際は手首・足首・首を保温することで体を温める効果が得られます。





# 秋の香りに魅せられて!

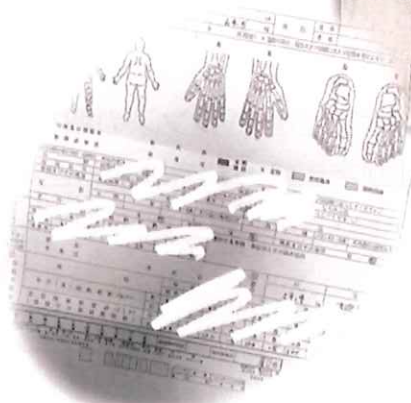
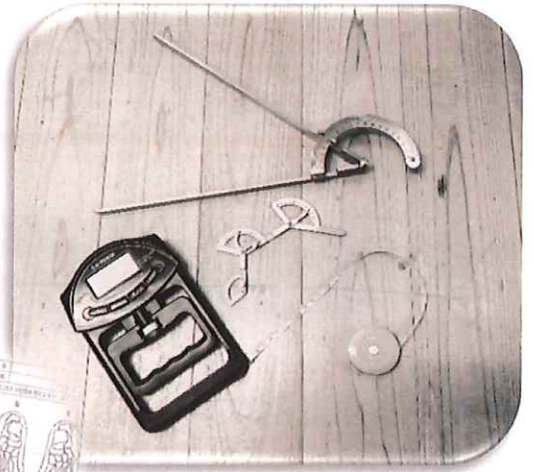
10月半ばの訪問時により香りキンモクセイ  
訪問移動中のスタッフが香りに誘われパシャリとしてくれました。

場所：七宗町神湊



リハビリではこんな  
こともしています。

身体障害者手帳や障害基礎・厚生年金の申請や  
更新時に必要な身体計測を行っています。



## ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21