

薬剤師による

ファーストエイド教室

⑥

『季節の変わり目』



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をアド
バイス。12回に渡り連載。

暖かい日差しが増えて セロトニンというホルモ
ンを増やしました。季節の変わり
目は、疲れやすさ、風邪、トニンは体内時計のずれ
だるさ、肌荒れ、気分の落
ち込み、眠気等を訴える
方が多い時期です。

私たちの体は、季節や
環境に対応するため、自
律神経で血圧や体温、心
拍などをコントロールし
ています。しかし、特に春
先は気温差や環境の変化
等のストレスにより自律
神経の働きが乱れ、冒頭
で挙げた症状などの体調
不良を起こしやすくなり
ます。そのような時には自
律神経を整えるよう、規
則正しい生活を送ること
が大切です。



【食事】バランスの良い
食事をしっかりと摂りま
しょう。特に疲労回復を
たすける三つの栄養素と

【睡眠】毎日の起床、就
寝時間を規則正しく習慣
付けましょう。太陽の光は、
(ニンニク、ニラ、玉ねぎ)、

クエン酸(レモン、梅干し)
を含む食事がお勧めです。
古くから「春は苦味を盛
れ」の言葉があるように
苦味のある野菜類はビタ
ミンCをはじめとする栄
養素を豊富に含み、この
時期の風邪予防などにも
つながります。食事で不
足している場合はサプリも
お勧めです。

【運動】ウォーキングや
ストレッチなど、毎日の生
活の中でストレスになら
ない程度に身体を動かさ
しましょう。

また、日々の生活に多
少のストレスはつきもの
と考えると受け流すことも
大切です。

東風平 秀博

田辺薬局 新松戸西店
☎047-312-1355
(松戸市新松戸6-39)

一般社団法人松戸市薬
剤師会 ☎047-360-
3600