

保健師さんの健康チェック

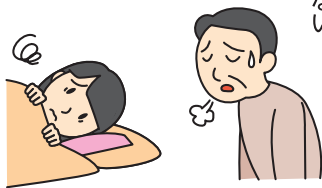
冬の体調不良について

厚生連健康管理センターががわ 保健師 谷澤 まさみさん

寒さが一層身に堪える季節の到来です。あなたは「冬バテ」していませんか？

「冬バテ」の症状チェックをしてみましょう。
いくつあてはまりますか？

- なんとなく身体がだるい
- 訳もなく気分が落ち込み、何事も楽しめない
- 集中力が続かず、やる気がでない
- すぐにイライラする
- 寝ても翌日に疲れが取れていない
- 寝つき・寝起きが悪く、眠りが浅い
- 慢性的な頭痛や肩こりがある
- 筋肉がこわばる・足がよくつる
- 食欲不振・胃腸のトラブルが続く
- 風邪やインフルエンザにかかりやすい



「冬バテ」はなぜ起こるのでしょうか？

寒さによる血管の収縮、多忙によるストレスなどで自律神経の交感神経が優位に働いてしまうことが「因」です。常に緊張状態が続くことで心身が休まらずに体調不良を引き起こすと考えられています。

「冬バテ」の効果的な予防

- ★ 身体を温める工夫をする
- ★ バランスのとれた食事をとる
- ★ 筋肉をほぐす適度な運動を習慣づける
- ★ 規則正しい生活リズムを心がける

寒さに負けない丈夫な身体づくりをして、「冬バテ」防止に努めましょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスターなどでお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145