



訪問看護ステーション

ナースケア岩沼

宮城県岩沼市桜3丁目8-8
CASA441 11号室
TEL 0223-25-6738
FAX 0223-25-6739事務所移転の
お知らせ

拝啓 新春の候 ますますご清栄のこととお慶び申し上げます
平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます
さて、この度弊社訪問看護ステーションナースケア岩沼は
2月15日より事務所を移転することとなりました
今後とも何卒ご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます
略儀ながら書中をもちましてご挨拶申し上げます

敬具



新住所：岩沼市中央2丁目5-12

その不調は「春の気象病」かも



春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、
自律神経のバランスを崩しやすい時季です。

気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。

内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が
集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、

内耳の前庭神経を通過して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、
交感神経が興奮状態になります。

その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が

現れます。もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるように

なっています。そのバランサーとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能する
ためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。

しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたり
していると、自律神経が整いにくくなってしまいます。

その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

豆知識



朝食の役割

・日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている
間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるの
に大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。また、気象病対策にはビタミンB1
が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内
でエネルギーに換えてくれる際に不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、
うなぎ、玄米などです。

ステーション体制 看護師9名 管理栄養士1名 理学療法士2名