



薬局新聞



2024年 夏号

《季節性体調不良》



季節性体調不良…ってなに？

- ・昼と夜の気温差、月平均の寒暖差が大きい季節になると、「やる気が出ない」「頭痛」「日中の眠気」などの症状が現れる。
- ・季節が移りかわる→気圧が乱高下→三半規管と前庭が狂う(脳が混乱)→自律神経が乱れる→「心拍数の増加、血圧の上昇、慢性通の悪化、抑うつ、めまい」の症状が出る。



お気軽に
ご相談下さい



体調不良をもたらす原因

- ・**激しい寒暖差**: 寒暖差に対応するため交感神経が活発に働きたくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなる。
- ・**日照時間の変化**: 梅雨の季節など、日光を浴びることで生成される物質が減り、不調を感じやすい。
- ・**めまぐるしい気圧の変化**
低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなる。
低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気やだるさを感じやすくなる。



季節の変わり目に強くなる体づくり！

- ・睡眠をしっかりとうろう！ ・体温調節を心がけよう！ ・セロトニン濃度を上げよう！
- ・バランスの良い食生活を心がけよう！ ・朝食をしっかり食べよう！
- ・日光を浴びよう！ (ウォーキングなどの有酸素運動が効果的)→セロトニン神経が活性化される！



セロトニン濃度を上げよう！

- ・セロトニンは安定をもたらす神経伝達物質(幸せホルモン😊)。安心感強まり、やる気出る。
- ・セロトニン濃度低い時は感情の回路がよく働き、高い時は理性の回路がよく働く。
- ・セロトニンの原料はトリプトファン(大豆、豆製品、乳製品、ごま、バナナに多く含まれる)！
セロトニンを生成するために、ビタミンB6(レバー、バナナ等に多く含まれる)が必要！



ストレス耐性をつけて、ストレスと上手に付き合おう！

- ・安心できる人と話す😊
- ・自分の気持ちが和らぐ、ちょっとしたことを見つける😊



トリプトファンってすごい！

トリプトファンとは

- ・必須アミノ酸の一種
- ・トリプトファン+ビタミンB6
→セロトニン(幸せホルモン)を生成
夜になると→メラトニン(睡眠ホルモン)に変化

トリプトファンの効果

- ・精神を安定させる
- ・睡眠の質を向上させる
- ・記憶力、集中力を向上させる
- ・痛みを和らげる(痛みが脳に伝わらないようにする)
- ・アンチエイジング(活性酸素の予防に貢献)



😓5月病 と 6月病😓

★5月病: 新入社員や新入生に多い。新しい環境になじむために頑張っていたところにGWを経て気が緩んだところに無気力、喪失感、空虚感が生じる。

急性的な適応障害。

★6月病: 環境が変わった社会人に多い。すでに抱えている相当量のストレスが爆発する一歩手前。うつ病の入り口状態。



真面目に頑張る人に多い。

東加古川病院 薬局

加古川市平岡町新在家 1197-3

