

のどか通信

平成31年4月

春の体調不良に要注意

三寒四温を乗り越えて春がやってきます。昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを“気象病”と呼びます。春は日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動の大きい季節です。このような変化に対応するため交感神経が活発に働き、だるさや疲れやすさを感じたり、気分の抑うつや血圧の上昇、めまいや慢性痛の悪化などの症状が現れます。良い季節を楽しむために、こんなことに気をつけましょう。



1. バランスのとれた食事をしっかり食べる

ポイントは和食のイメージ（ご飯・汁物・主菜・副菜）です。朝食は夜間下がった体温を上げ、自律神経を整える役割があるので欠かさないようにしましょう。



2. 身体を外から温める

お風呂につかる…炭酸ガス入りの入浴剤は温浴効果を高めます。気温に合わせて服装を調整し、冷えないようにしましょう。スカーフやホッカイロも上手に利用しましょう。

3. 睡眠をしっかり取る

生活の中で睡眠時間を確保する意識が大切です。生活リズムを見直しましょう。

4. 軽い運動や深呼吸で血流アップを

ストレッチ体操や背伸び、腹式呼吸は内臓を動かし血のめぐりも良くなります。

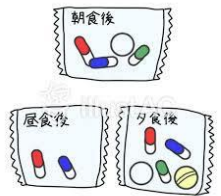


知っておきたいお薬のこと

年齢を重ねると体調を管理するためのお薬も増えていきますね。お薬は血液に乗って体内をめぐり、一定の効果を示した後、尿や便によって体外に排出されます。この役割を担っているのが主に腎臓と肝臓です。この臓器の機能が衰えると、薬が身体にたまってしまい副作用の原因となります。肝臓や腎臓に病気がある方や、年齢と共にはたらかの低下がみられる高齢者の方は特に注意しましょう。

★ 決められた“用法・用量”を守りましょう。

食事を食べられなくても服用が必要なお薬があります。食事量や食事回数が減っている時や、飲みづらい形など、お薬が服用できていない時は主治医や薬剤師に相談しましょう。



★ コップ1杯の“水”か“お白湯”で服用しましょう。

お薬が溶けないと体内に吸収されず、期待する効果が得られません。ご高齢の方は、脱水傾向になりやすく、薬の血中濃度が高まり、身体にたまりやすくなります。水分制限のある方は注意が必要です。



★ 飲み忘れ や 飲み間違い に注意しましょう。

飲み忘れや飲み間違いが増えないよう工夫できることがあります。主治医や看護師、薬剤師に相談しましょう。

★ お薬手帳 を活用しましょう。

お薬手帳は、みなさんの大切な情報源です。複数の医療機関を受診する時などは必ず持参しましょう。また、災害時や緊急時の備えにも有効です。

