



竹田工務店通信

弊社ホームページから、バックナンバー見られます！ Vol.2407

裏面にもお得な情報載ってます！

竹田工務店株式会社
TEL:078-923-5239

住所:明石市貴崎3丁目16番29号
Email:info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



気象変化で起こる「気象病」

梅雨時期や9月~10月の台風シーズンがピーク?!

心身の不調は天気のせいかも・・・?症状は、頭痛、けん怠感、肩こり、めまいなど多岐にわたり、時にはメンタルに支障をきたすこともあるそうです。

気象病の3つの原因

① 寒暖差

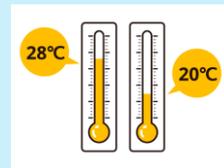
7℃以上の寒暖差があると体温調整に使うエネルギー消費が大きくなり、自律神経が過剰に働き、疲労がたまりやすくなります。

② 湿度

気温と湿度の関係で体温調整するのに自律神経に負担がかかり不調につながります。

③ 気圧

人間の体は、外からの気圧に負けないように、体の内側から同じ圧力で押し返すことでバランスを保っています。気圧の低下時(雨が降る前)に、体調が悪くなる人が多くなる傾向が。気圧の変化は、耳の奥にある「内耳」が反応します。気圧の変化に敏感な人ほど、ちょっとした気圧の変化でも、脳に異常を知らせる情報を過剰に送り、自律神経が乱れやすいです。



【気象病チェック】

- 天候が悪いときに体調が悪い
- 雨が降る前や天候が悪化する前に何となく天気の変化が予測できる

以上の2つのどちらかに当てはまる人のおよそ8割は気象病の可能性がありますが。これ以外も以下の項目に当てはまれば気象病の症状といえるでしょう。

- 片頭痛などの頭痛持ちである
- 肩こり、首こりがある。または、首肩の持病や不調がある
- 耳鳴りやめまいが起こることが多い
- けん怠感が強い。起床時や日中もだるい
- 低血圧気味である。血圧が低くなると体調不良が出る



セルフケアの仕方は裏面へ



ブログで工務店の近況報告、
お得な情報発信しています!

ホーム
ページは

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。



LINE から→
お問合せも
できます!

