

メディアケア・くれ便り



桜の季節が過ぎ、呉の街並みにも色とりどりのツツジが咲き始めています。

春になると暖かくなり過ごしやすくなってきますが、理由もなく体がだるい、寝つきが悪く眠りが浅い、朝起きるのがつらい、食欲がないなど体調を崩される方もいらっしゃるのではないですか。

春の体調不良の原因とは？

- ・春先は**朝晩の寒暖差**などで心身に負担をかけてしまい、自律神経の働きに大きな影響を与えてしまいます。暖かい状態から急に寒くなってしまうと、自律神経が緊張状態になり体調を崩しやすくなります。
- ・冬に比べて**日照時間が長くなる**ため、朝早く目が覚めたり、夜更かしすることが増えたり、生活のリズムが崩れやすくなります。
- ・転職や新入学など**生活環境の変化**から不安感が大きくなります。常に緊張状態での生活が続くと、自律神経をリラックスさせることができなくなり、集中力や意欲が低下してしまいイライラなどの症状を引き起こしてしまうことがあります。
- ・**花粉症**は、花粉から体を守ろうと免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを引き起こします。



予防と対策

- *食事を抜いたり、偏食したりすると自律神経のバランスが乱れてしまいます。食事は欠かさずしっかりと、バランスの良い食事を摂りましょう。
- *ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的ですが、歩幅を広げてみる、階段を使用する、こまめに動くなど日常生活での動きにちょっとした工夫をしてみるもの良いでしょう。
- *入浴はシャワーだけでなく、38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると自律神経のバランスを整えるのに効果的です。
- *睡眠を6時間以上とりましょう。
- *寒暖差による温度変化に体を適応させるために、カーディガンなどの衣類を上手に利用し温度調節をしましょう。
- *毎年花粉症の症状の出る人は、花粉症によるストレスを軽減するためにも早めの治療をしておきましょう。



春になり体調がすぐれないことでストレスもたまりやすくなってしまいます。日常生活を送るうえでストレスは避けて通れませんが、ため込まないようにすることも大切です。春になると、何か新しいことを始めようとしていませんか？しかし、変化の多い時期に自らが変化を作るのは避けるべきです。また、たとえ楽しいことであっても非日常的なことは変化となりストレスを生みます。GWなどの大型連休中は、予定をいっぱいに入れず、前後に休息日を設けるなど、心と体を休ませることを優先しましょう。

令和3年度所定疾患施設療養費 算定実績

	肺炎			尿路感染症			婦宮膜炎			带状疱疹		
	人数	検査	治療・処置	人数	検査	治療・処置	人数	検査	治療・処置	人数	検査	治療・処置
令和3年4月	1	胸部レントゲン	抗生剤注射	1	検尿	抗生剤内服	0			0		
5月	0			2	検尿	抗生剤内服 抗生剤注射 1	1	胸部レントゲン 検尿・検血	抗生剤内服 外用薬	1		内服薬 外用薬
6月	0			1	検尿	抗生剤内服	0			0		
7月	0			3	胸部レントゲン 2 検尿 3・検血 1	抗生剤内服 3 抗生剤注射 1	0			0		
8月	0			4	胸部レントゲン 1 検尿 4・検血 2	抗生剤内服	0			0		
9月	0			3	胸部レントゲン 1 検尿 3・検血 1	抗生剤内服 3 抗生剤注射 1	2	検血	抗生剤内服 2 抗生剤注射 1	0		
10月	0			0			0			0		
11月	0			3	検尿 3・検血 1	抗生剤内服	1	検血	抗生剤内服	0		
12月	1	胸部レントゲン 検尿	抗生剤内服 抗生剤注射	0			1	検血	抗生剤内服	0		
令和4年1月	0			1	胸部レントゲン 検尿	抗生剤内服	1	検血	抗生剤内服 抗生剤注射	0		
2月	1	胸部レントゲン 検尿・検血	抗生剤内服	0			1	検血	抗生剤注射	1		内服薬
3月	0			4	胸部レントゲン 2 検尿 4・検血 1	抗生剤内服 4 抗生剤注射 2	0			0		



令和4年5月発行