

みなさん、こんにちは。梅雨の季節ですね…。この時期は梅雨前線の停滞で雨が多くなります。(低気圧)  
右に記してあるように、(低気圧)だと身体の中の(浸透圧)が変り、変調が見られる事が多いです。皆とんも、頭が痛、古傷が疼くなどの経験ありませんか？それが(気圧病)とも言われ、低気圧が様々な病因の原因の一つだと考えられています。  
当院では、気圧病にお困りの方々に特化した治療もあついで、ぜひご相談下さいね。 榎 鈴木



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします  
お気軽にお電話ください  
☎047-382-5648

お天気で見える健康予報！



今回は『天気と健康の意外な関係』についてです^^  
「天气が悪いとなんとなく気分が優れない」、「雨の日は頭痛がする」、「肩こりがひどくなる」という経験はありませんか？それにはきちんとしたメカニズムがあります！

晴れ = 高気圧 → 「交感神経優位」 = エネルギー活性化・活動状態



- ・血圧・血統・心拍上昇
- ・精神の興奮・意欲向上



曇り・雨 = 低気圧 → 「副交感神経優位」 = エネルギー蓄積状態



- ・血圧・血統・心拍低下
- ・疲労感が出やすい、意欲低下、リラックス状態



さらに…

低気圧 → 空気中の酸素が少ない  
細胞内の水分が膨張し、からだがむくむ  
血管も膨張し、血液の流れが悪くなる

<目で見える影響>

太陽の光は「セロトニン」の分泌を促進

(精神安定作用のある神経伝達物質)

→人間の心と体を覚醒

→雨や曇りの時は分泌が減り体調不良となりやすい



☆天気によって左右されにくい体づくり☆

「適応力」を高める

- ◆規則正しい生活
- ◆入浴で血行促進
- ◆適度な運動
- ◆水分・塩分の取り過ぎ注意