

こころの健康づくりだより

テーマ：冬と寒暖差とこころの不調について

2月は立春、暦の上では春の始まりの時期です。「三寒四温」という言葉があるように、暖かい日と寒い日を繰り返しながら、冬から春へと季節が移り変わっていきます。

今回は、冬と寒暖差とこころの不調について紹介します。

冬は、日照時間が短くなるため、気持ちを安定させる「セロトニン」の生成が低下することが知られています。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

また、寒暖差疲労は、短期間で気温が大きく変動することで、自律神経が乱れて心身に不調をきたす状態を指します。急激な気温変化や寒暖差による疲労（寒暖差疲労）が加わり、倦怠感や頭痛、そして気分の落ち込みといった心身の不調が現れやすくなります。

寒暖差への対策として、下記の対応方法を試してみましょう。

【対応方法】

- 朝日を浴びましょう。セロトニンの分泌を促進します。朝のウォーキングも効果的です。
- 体温調節できる服装を心がけましょう。
- 規則正しい生活習慣を心がけましょう。規則正しい睡眠、バランスの取れた食事、朝食を食べるようになります。適度な運動で自律神経を整えましょう。
- 体を温めましょう。湯船に浸かる、体を温める食材（根菜類など）を摂りましょう。水分補給で、温かい飲み物を飲みましょう。
- ストレス発散をしましょう：ストレスを抱え込まず、リラックスする時間を作りましょう。



参考：

- ・厚労省HP～康づくりサポートネット～、
- ・「こころの耳」HP（子どものメンタルヘルス－こころの病気について知る－うつ病）、
- ・日本気象協会HP（tenki.jp）等、

問い合わせ先：子育て健康課 TEL 377-5652

知ってほしい

お|薬|の|話|



町では皆様に安心してお薬を使用してもらうために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながらお薬に関する様々な情報を伝えています。

今回は処方されることが多い“痛み止め薬”的お話をします。

痛み止め、なんとなく飲み続けていませんか？



四日市薬剤師会
荒木 優

「腰が痛いから」「頭が重いから」と、痛み止めを毎日のように飲んでいませんか？

痛み止めはつらい症状を和らげてくれる便利な薬ですが、痛みがなく長く使い続けると、思わぬ健康リスクにつながることがあります。

こうした使い方は「漫然投与」と呼ばれ、痛みの原因を見逃してしまうことがあります。痛みとは、体が「何かおかしいよ」と教えてくれる大切なサインです。薬で痛みだけを抑えてしまうと、病気の発見が遅れることもあるのです。

また、痛み止めには胃腸への負担や腎臓・肝臓への影響などの副作用もあります。強い薬には依存性があるものもあり、知らず知らずのうちに“やめられない”状態になることもあります。

ただ、痛みを我慢する必要はありません。痛みを感じたら、まずは医師に相談しましょう。その痛みの原因に合った治療を受けることが大切です。

薬だけに頼らず、生活習慣の見直しや運動など、体にやさしい方法で痛みと向き合ってみましょう。