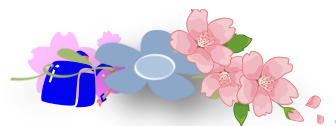


健康相談サービス、ご相談事例



・事例： ミワ ヨリコさま（仮名）からご相談

この時期、季節が移り変わる時期で、花粉症や乾燥などに加え何かと体調不良に悩まされます。花粉症のたるさも有ると思いますが、なんとなく「たるさ」でからだが出る事を聞いてくれませんか。花粉症も「たるさ」の原因かもしれませんが、日常生活の中で気をつけて改善できる事があれば教えてください。

若い頃に、肝機能を悪くしたことがあります、そのときの「たるさ」とは違うように思います。



・看護師が回答いたしました。

この時期は、花粉症や職場環境の変化などで体調を崩しがちです。ご相談いただいた「たるさ」もこの時期に多く聞きますが、一年を通じて気をつけたいですね。若い頃に肝機能を悪くした事もあり、その時の「たるさ」とは違うようですが、「たるさ」が続くようでしたら内科を受診してご相談される方が良いでしょう。 「たるさ」の原因は内科的なものの他に、精神的な心配事でも起こります。特に、思い当たる事がなければ、日常生活を見直すだけでも改善します。現代人は情報が取りやすくなった分、一日中パソコンやスマートフォン等の強い刺激を出す機器を使い、目や脳に強い刺激を受けることが増えています。精神的な症状が心配な場合は、「よく眠れているか」「食欲は変わっていないか」といったような事を振り返って確認してください。食事の量が急に減ったり、増えたりするのは何らかのストレスによる事も考えられますので、心療内科等で相談するのも良いでしょう。日常生活で気をつけたいのは、就寝前のパソコンやスマートフォンの使用をひかえる。これらの使用で就寝前の脳に多くの情報が入り、寝つきが悪かったり睡眠が浅くなって疲れが取れないために「たるさ」を感じる事も有ります。また、日中は軽い運動で体をほぐすように心がけましょう。規則正しい生活は、体のリズムを整えます。体のリズムが整うと、目覚めもよく、食事も美味しく食べられますので体のリズムが一層良くなります。職場環境にも変化があるこの時期は、特に規則正しい生活を意識したいですね。

