



watercolor style
June Illustration

JUNE
6月

衛生委員会だより

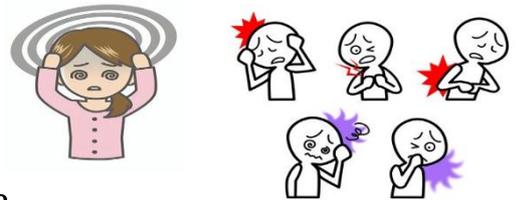
梅雨の時期の過ごし方

担当事業所ヘルプステーションこすもす

体は気圧の変化に敏感! 梅雨の時期になると「〇〇が痛い」、「めまいがする」、決定的な何かはないけどなんとなくだるい・・・そんなことはありませんか? 梅雨時期は気圧の変化による不調が出やすくなります。気圧が 50hPa 下がると、身体を外部に膨らませようとする力が働く。しかし、実際には身体が膨らむことはない。膨らませようとする力に対抗するべく、血管や筋肉を収縮させて、体内の圧を調整しようとする。膨らまないように体内の圧を調整しないと! となり結果、自律神経が乱れる。気圧が下がる=天気が悪くなる次の体の変化をストレスと感じてしまい、自律神経が乱れ、体調不良として現れる。

梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

- ◆気分の憂鬱さ ◆風邪をひきやすい ◆肩こり、腰痛
- ◆体のだるさや疲れ ◆頭痛や食欲不振 ◆関節痛や神経痛



乗り物酔いをしやすい人は 梅雨に体調を崩しやすいって本当?

乗り物酔いをしやすい人は「内耳」の揺れに弱い体質の方が多い。気圧の変化をまずキャッチする体の器官が「内耳」のため、梅雨の気圧変化による体調不良を引き起こしやすいと言われています。心身の調子を崩さないために、いつもより身体が 疲れていることを自覚し、十分な睡眠や休息をとることが必要です。



ダニやカビの繁殖に気をつけましょう!

チリダニは高温多湿になる6月から10月に繁殖します。温度25℃前後・湿度75%前後 ダニは、ヒトのフケやアカ、カビ、ペットの毛などを食べて2~3か月生きます。ダニの死骸やふんが鼻から体内に侵入すると、ダニによるアレルギー性喘息や鼻炎を引き起こします。チェックポイントを参考に掃除をして、ダニの繁殖を防ぎましょう。ダニの弱点は「高温」と「低湿度」なのでこまめに掃除をする、60℃の高温布団乾燥機を用いてダニを死滅させる、湿度の高い状態を作らないように換気に気を付けることが大切です。布団を干すだけでダニは死滅しませんが、布団の湿気を貯めないようにして繁殖の環境を作らないという予防になります。

住まいの中のダニ・カビ チェックポイント

- ダニ：ぬいぐるみ・絨毯・カーペット・畳・クッション・布素材ソファ・布団
- カビ：タンス裏側・観葉植物・風呂場・流し台・台所の隅
- ダニカビ：押し入れ

