

アモール ニュース

2018年6月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

季節の変わり目 「頭痛」 に注意！



こんな“症状”ありませんか。。。？

- 慢性的な肩こり、足腰の重だるさがある
- 疲れが抜けなくて体がだるい
- 天気の変化によって頭痛が起きる
- 夜、あまり眠れない
- 病院で検査を受けても原因がわからない

体調管理は、大切！

日頃の生活習慣はもちろんですが、季節の変わり目では、高気圧と低気圧が交互に通過し気圧や気温の変化が変動しやすく体調の変化をきたしやすい時期ともいえます。

原因

自律神経の乱れ	→	交感神経（緊張した時や活動時に働く）と副交感神経（リラックス時に働く）のバランスが保ちにくくなる
身体的疲労やストレス	→	小さな心配事が重なったり、不安が続いたりすることで、いつも出来ている事ができなかつたり、時間がかかってしまう
気圧や温度の変化	→	それぞれの原因に随伴して、片頭痛や緊張性頭痛、群発頭痛、緊張性と片頭痛の両方の性質をもつ頭痛が生じている
高血圧や動脈硬化など併発症状	→	食事（塩分摂取量、水分調整、高カロリー）、体重の変動、短時間睡眠、など

生活リズムを整えたり、バランスの良い栄養、適度の運動が対策のポイント

危険な「頭痛」や
“痛み”



くも膜下出血、脳内出血、
脳梗塞、心筋梗塞などの
危険信号かもしれません

- 規則正しい睡眠
- 日頃からの運動（ストレッチ、体操、マッサージなど）
- 気分転換
- ストレスをため過ぎない

小さなサインを見逃さないように
日頃の健康状態の確認
運動プログラムと一緒に
取り組みましょう。



◆ステーションスタッフ紹介◆



4月16日より入職しました看護部の鈴木由実子です。
以前は、足立区で訪問看護を行ってきました。
新たな土地で在宅でのご生活をお手伝いしていけたらと思っております。
慣れるまで時間がかかると思いますが、よろしくお願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】
343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）
正看護師：5名、理学療法士：4名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名（2018.5.1現在）

