

# アモールニュース



2021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

## なんとなく身体がだるい…「梅雨だる」とは



梅雨時期になると、頭痛やだるさ、関節痛などの症状に悩まされる…もしかしたら「梅雨だる」かもしれません。「梅雨だる」とは、梅雨時期に起きる身体の不調のこと。「梅雨だる」の症状や対策をご紹介します。

### 梅雨 だるの 主な症状

- ①だるさ、肩こり、目の疲れがひどい
- ②顔や手足がむくみやすい
- ③いつもより頭痛やめまいを感じるが多い
- ④身体の冷えを感じるが多く、冷えがとれにくい
- ⑤いつもはがんばれることも、なんとなくやる気が起らない



※2つ以上当てはまる場合は「梅雨だる注意」、4つ以上当てはまる場合は「梅雨だる警報」！  
そのまま夏バテに移行してしまう危険もあります。当てはまる方は対策をとりましょう。

## 「梅雨だる」対策のポイントは自律神経と水分のコントロール！

低気圧が続き、寒暖差のある梅雨時期は、自律神経のバランスが崩れてしまいます。

また、雨による湿度の高まりによって体内の水分がたまりやすくなり、不調につながります。



### ◆1食1温メニュー

冷たいものばかりを食べると胃腸の血管が収縮し自律神経の乱れに。

毎食1品は温かい飲み物 or 食事をとりいれましょう。



### ◆ぬるめの温度でゆったり入浴（目安は10分 38~40℃）

入浴は、身体を温め乱れがちな自律神経を整えてくれます。炭酸ガス入りの入浴剤をいれると

温浴効果が高まります。また、血流がよくなり老廃物が効率よく排出されるので、むくみも緩和されます。



休んでいても身体の不調がとれない等、解決しないお悩みは

当訪問看護ステーションまでご相談ください。訪問看護では、看護師がご自宅に赴き、医師の指示のもと医療処置を行うほか、健康課題を早期に発見し、医師と連携して病気の発症や重症化を防ぐお手伝いをさせていただきます。



### 管理者のつぶやき



おかげ様で、医療従事者の優先接種により、2回目のコロナワクチン接種が終了しました。私は、2回目の接種後副反応により熱が出ました。（世間一般的に、若い年齢の方が発熱する傾向にあるとのことですが?!）倦怠感や接種部痛もあったのですが、48時間経過後スッキリと症状が消えて楽になりました。全ての方がワクチン接種するまではもう少し時間がかかるとは思いますが、早く安心した生活が送れることを祈りつつ、これまで通り感染対策は万全に、業務にあたっていきたいと思っております。

【発行元】事業所番号：1160890178343-0836 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 営業日：平日 9:00~18:00（休日：土日祝日）

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名（2021.6.1現在）

