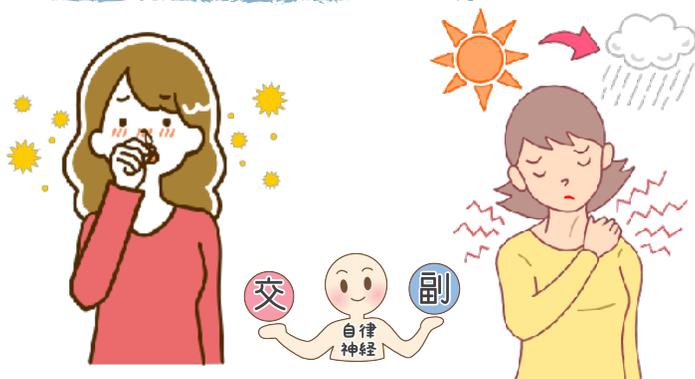


『花粉症・気象病』 と 『自律神経』

1. 花粉症と自律神経の関係
2. 気象病とは？現れる症状と原因
3. 自律神経の役割と乱れのサイン
4. 春先に体調を崩しやすい人の共通点
5. 鍼灸・整体でできることとセルフケア



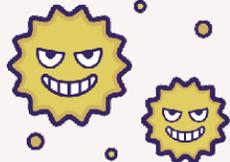
春が近づく2月。暖かさが戻る一方で、身体の不調を感じやすくなる方が増えています。花粉症の症状が始まったり、天候の変化で頭痛やめまいを感じたり…。これらの不調の背景には、自律神経の乱れが関わっています。寒暖差や気圧の変化による“気象病”が起きやすく、花粉の影響と相まって身体に負担がかかることも。当院では、こうした春先の不調を根本から整えるケアを大切にしています。今回は「花粉症」と「気象病」、そしてその共通項である「自律神経」について分かりやすくご紹介し、セルフケアのヒントもお届けします。

詳細は裏面に

花粉症と自律神経の関係

花粉症はアレルギー反応の一種ですが、その症状を悪化させるのが自律神経の乱れです。とくに、ストレスや睡眠不足で交感神経が過剰に働くと、体は常に「戦闘モード」となり、免疫バランスが崩れます。その結果、少量の花粉でも過敏に反応して

しまうのです。鼻水や目のかゆみが強まるだけでなく、疲労感や集中力の低下を感じやすくなるのも、自律神経の不調によるものです。



気象病とは？雨の日の不調



「雨の前に頭が重い」「低気圧の日は関節が痛む」そんな経験はありませんか？これは「気象病」と呼ばれる症状で、気温や気圧の急激な変化に体がうまく順応できないことで起こります。

めまい、肩こり、耳鳴り、気分の落ち込みなど、自律神経が乱れて起こるトラブルが多く見られます。天気左右される不調は、体からのSOSのサイン。早めのケアが必要です。

自律神経の役割と乱れのサイン



自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスで成り立っています。日中

の活動、夜の休息、

このリズムがうまく切り替わらないと、体調不良が慢性化しやすくなります。春先はそのリズムが崩れやすい時期でもあるため、規則正しい生活、体を温めること、そしてストレス対策が大切です。次ページでは、自宅でできるケア方法や、整体・鍼灸での改善法についてご紹介します。

初回限定

お試し施術
あります！

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

