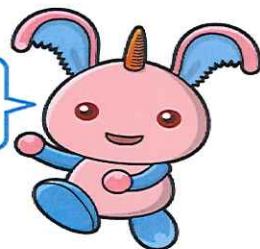


いよいよ冬もラストスパートです！

暮しの瓦版

2018
2月号



気象病

天気、温度、気圧が体調に変化を及ぼす「気象病」

寒かったり少し暖かかったり、天気が読みにくい季節に注意

寒暖差が激しい季節はどうしても体調を崩しがちに。その変化に体がついていけず
血圧や自律神経が不調になり、頭痛やだるさ、不眠などが起きるといわれています。
特に頭痛は、気温が低くなることで血圧が不安定になる、もしくは上昇することなどで
起きやすくなるといわれています。対策としては、自律神経を整えるためにも湯船に浸
かったり、ストレッチをして血行を良くしたりすることが大切。また予防として、水分や塩
分のとりすぎには十分注意しましょう！

冬から春へ寒暖の差と気圧の変化が大きい季節は要注意！

高気圧と低気圧が交互に移動してくる、天気が変わりやすい時期が春です！

気象の変化が激しく、気温差が大きいので体調を崩しやすいとも言われています。
低気圧の日は、人間へかかる圧力が低くなり、大気中の酸素濃度が薄いため、身体
が不安定になります。主な症状として、高血圧、心筋梗塞、関節痛など、神経系の痛
みが出てきて、感情面でもイライラしたり、精神不安になりやすいのです！

冷え症対策と同様のケアがポイント！

**気圧で体調が変わる「気象病」は、対処方法のない病気なのでしょうか？
個人差はありますが、日ごろの心掛けや対策で軽減する事は出来ます！**

- ※朝晩の温度差に対応できるよう、体を冷やさない衣類に気を配る。
- ※血行を妨げるような締め付ける服装は避け、特に靴下はきつくしない物にしましょう。
- ※十分な睡眠をとる。良い睡眠こそ健康には絶対必要です。
- ※冷暖房のし過ぎに注意し、気象に身体を慣らすようにしましょう。
- ※塩分の摂りすぎに注意し、旬の食べ物を取り、体に免疫力を付けましょう。
- ※適度な運動や、しっかりと入浴することで血行をよくすることも大切です。

体温を上げると健康になる！とされていますが「気象病」にも良いのです！

POINT 昔から「季節の変わり目に持病が悪化する」「雨が降ると古傷が痛む」
などと言われるように、季節や天気の変化と健康の間には深い関係があります。天気
の急変に身体が付いていけない事が原因とされてきましたが、実は「気圧」の影響も大
きい事が認知されるようになってきました！

この天気の時是不調になる…とわかったら、無理せずにご過ごすことをおすすめします。

北本建設からのお知らせ

建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事により50年、100年と
長持ちさせる事ができます！住宅はもちろん、倉庫や店舗、建物は定期的な
メンテナンスで安全で長持ちさせる事が出来るのです。

この冬で…建物が悲鳴をあげてはいませんか？

先日の大雪、異常な寒さでお困りな事はございませんか？是非、ご相談下さい！

2014年2月14日に関東地方で記録的な大雪が降りました。定期的に屋根や外壁も、
メンテナンスをしている建物は大雪でも被害が無かったと、嬉しいお声を頂きました。
大雪などで建物が弱っている事があります。日本は温暖化の影響で夏は大雨と、災害
が増えているのです。先日の大雪、異常な寒さ、建物も厳しい冬を越そうとしています！
この機会に是非大切な建物をメンテナンスしませんか？



ご自宅の改修や新築でお悩みの方はいませんか？

新築工事はもちろん、改修工事から小さな工事でもご相談下さい！
担当のスタッフが相談に伺わせて頂きます。土地の活用もお受けいたしますので、是非
ご相談頂ければと思います。天気の良い日に一度自宅をよく見てみて下さい！何か困
ってからは時間もお金もかかります。大切なのは常日頃の備え、準備だと思えます！

ご相談下さい、お電話お待ちしております…スタッフ一同

2月1日・7日・14日・19日・26日
一粒万倍日 (いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 ☎ **048-591-1234**

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで