

# 暮らしの瓦版

2023  
3月号



## 気象病

### 寒暖差で発症

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をしましょう。

### 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、体を冷やさないように衣類に気を配る。
- ※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。
- ※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！と言われていますが「気象病」にも良いのです！

## 2023花粉症

### 飛散開始…関東や西日本を中心に増加傾向

平年比(2013～2022年の飛散量平均との比較)でも西日本や関東ではやや多く、北日本はやや少ない予想。全国平均では、平年比116%となると予想されています。  
2月に入るとすぐに関東、2月上旬に九州・近畿・東海の一部でスギ花粉の飛散が始まり、2月中旬には中国・四国や近畿・東海と、東北南部の一部でも飛散が始まる見込み。2月下旬になると北陸、東北北部の一部でも飛散が始まり、3月上旬には東北北部の全域で飛散が始まるという。

### 感染対策をしましょう！

感染症対策にも言えることですが、普段からの体調管理も重要です。体調が悪いと花粉症の症状は悪化しますので、普段から体調を整えておく必要があります。睡眠不足は花粉症を悪化させ、花粉症のために睡眠不足になります。今の時期は体調を崩すとコロナ？インフル？花粉？と色々不安になります。なので、健康を維持する事がとても大切なのです。

### 花粉症の対策のおすすめ！試してみませんか？

ワセリンを使った“鼻バリア” ワセリンは、バリアとして期待できるのです！

- ①綿棒(または清潔な指)で、ワセリンを鼻の入り口に塗る
- ②指で軽く小鼻を押さえて、鼻の内側全体にワセリンを行き渡らせる

余ったワセリンは拭き取ります。たったこれだけで“鼻バリア”の完成です！

## 北本建設からのお知らせ

### 今よりも安全な家、住みやすい家を造るお手伝いを致します！

小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください。過ごしやすく住みやすい住宅を考えてみませんか？ご相談にのります！天気の良い日に自宅を一度チェックして、気になる所があれば是非、北本建設にご相談下さい！



東京消防庁によると、日常生活における高齢者の事故の約8割はこぼ事故という調査結果がでています。日常生活での転倒事故は、手すりを設置するなどしてある程度予防することが可能です。手すりが家中の安全を支えるのです。考える所は浴室、次にトイレ、玄関や階段と考えると心配な所は沢山あるかと思えます。転倒も怖いですが、ヒートショックも寒いこの冬も心配な1つです。気になる所を改修工事する事で安全な家、住みやすい家にする事が可能です。

### 家族みんなで、手摺りで安心な生活は如何ですか？



### 屋根、雨樋、コーキングは劣化が原因で家は傷みます！



点検にも同行いたします、ご相談下さい一緒に安心な建物に致しませんか？  
**実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい**

3月 一粒万倍日 1.9.16.21.28日

### 求人募集！北本建設と一緒に働いてみませんか？

一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています  
有資格者(1・2級建築士、建築施工管理)経験者大歓迎致します  
詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております！

担当者 太田まで

北本建設株式会社  048-591-1234