



予防救急だより

春号（第30号）
令和7年3月
発行：消防救急課
（51-3101）



現代社会のストレスや不規則な生活は、私たちの体に大きな負担をかけています。疲れやすい、眠れない、イライラする…こうした不調の原因が、実は「自律神経の乱れ」にあるかもしれません。

今回は、自律神経の乱れによって起こる症状、その原因、そして、自分にできる改善策を解説していきます。もしかしたら、あなたの抱えている不調も、自律神経を整えることで改善するかもしれません。

春号のトピックス

今回のテーマは「ストレス」です。病気の原因にもなるストレス、裏面で詳しくお伝えします。



春は、気候や新しい環境など、変化の多い季節です。この変化に順応できず、ストレスによりメンタル面を支える自律神経も乱れがちになりやすくなり、過剰なストレスは心身の健康に悪影響を与えます。



春はメンタルの乱れに注意！



「自律神経失調症」という言葉を耳にしたことはありませんか。自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで起こる様々な症状の総称です。この大きな原因の一つが「ストレス」です。

★思い当たることはありませんか？

- 物事に集中できない
- 頭痛、動悸や息切れ、めまい
- 体がだるい、眠れない、疲れが取れない
- 下痢、便秘
- 不安や心配が頭から離れない
- 気持ちが張りつめている



★はっと思ったら..



★すぐに実践、ストレス解消行動！

- ヨガやストレッチで心身のリラックス
- 規則正しい生活を送り快適な睡眠、楽しく無理のない運動
- おしゃべりでイライラや不安の解消、笑いで免疫力アップ
- 趣味などの自分が好きなことを楽しみましょう
- 家族・友人や専門機関に相談



★ストレス解消の目安…「やる気が出てくること」

選択肢はたくさんあります。
無理をせず、自分に合った方法で
上手にストレスと向き合しましょう。



■ 救急車の適正利用に協力ください ■

