

BBM ベネッセ
 ビジネスமை
あんぜん えいせい つうしん
 安全衛生通信
ねん がつごう
 2023年 6月号

つゆ たいちよう ぶりよう かいふく
梅雨の体調 不良～回復のキギは〇〇にアリ??

1 ていきあつ
そもそも低気圧とは?

ていきあつ かんたん い くうき かる うえ い あた くうき すく じょうたい こと
 低気圧とは簡単に言うと「空気が軽くて上に行くので暖かくて空気が少ない状態の事です」



そもそもなんでていきあつ低気圧だとずつう頭痛や
 めまいがしたり体がだるいのさ!
いみ わ
 意味が分からないよ!



それはね、じりつしんけい みだ
 自律神経の乱れ
ひと みみ おく ないじ
 と人の耳の奥にある内耳が
げんいん い
 原因だと言われるんだよ。

つゆとき たいちようぶりよう げんいん
梅雨時の体調不良の原因

じりつしんけい みだ
自律神経の乱れ

ゴールデンウィークも終わり祝日も
 しばらくなく人間さんのストレスは
 たまるばかり

しかも梅雨だから雨のせいで
 余計私たちの負担が増えていく
 仕方ない、頭痛やめまいで人間さんに
 気づいてもらいましょう

なんとかして!

ないじ けつりゅうあくか
内耳の血流悪化

静へ進めない

なが なが わる
 流れが悪いぞ

なんでだ?

どうやら梅雨
 のせいらしい

ドロドロ

なんとかして!



どうすればいいニヤア～!!

回復のカギはお風呂にアリ???



ていきあつ お
低気圧にはツボ押しやリラックスをするな
さまざま たいさく こんかい ふろ
と様々な対策があるけど今回はお風呂につ
しょうかい
いて紹介するね

あめ ひ ずつう ふんていど
雨の日の「だるさ」「頭痛」には15分程度
ど いか にゆうよく こうかてき
40度以下で入浴すると効果的らしいよ



ちいさ おこな ちようさ まいにち ゆ つ
とある地域で行われた調査により毎日お湯に浸かって
にゆうよく こうふくど かん ひと おお わ
入浴する人は。「幸福度」を感じてる人が多いこよが分か
りました。お湯に浸かってだるさや頭痛がやわらげば、
ゆ つ ずつう
気持ちいい=幸せと感じられるんだね！
きもち しあ かん

からだ あたため

体を温めると...

げんき になった自律神経たち



あたた
温かい、リラックスしてくれたおかげ
いろいろ
で色々なものが良くなっていく

リラックスすると副交感神経が優位
なるらしいよ
ふくこうかんしんけい ゆうい



これで明日も
がんばれる！
あした



ないじ けつりゆうかいぜん 内耳の血流改善

動き出したぞ

心臓までもう
がし
しんぞう

何でだ？

体が温まった
からじゃない
からだ あたた



これで元気な体に！
げんき からだ

あくまで改善法の一つです。
かいぜんほう ひと
みな じぶんじしん
皆さん、自分自身にあった
かいぜんさく さが
改善策を探してみてください



ていきあつ げんいん ずつう なや こん
低気圧が原因の頭痛やだるさに悩んでいるので今
かい きあつ しら ふろ こうかてき こと
回、気圧について調べるとお風呂が効果的という事
はじ し
を初めて知りました。
ほか さまざま たいさく おも ぜひ かな
他にも様々な対策があると思いますので是非、皆さ
んがしている対策があれば教えてください。

オフィスサービス1課 A