



## 乗り物酔い知らずで 楽しい旅行を♪

行楽シーズン到来です！！しかし、お出かけには乗り物が付き物。乗り物酔いが心配で旅行に不安を感じている方もいるかと思えます。そもそも乗り物酔いは、身体の平衡感覚と関わっていて、乗り物の揺れやスピードの変化により限界を超えると自律神経が乱れてしまい症状が出てしまいます。対策としては**1、炭酸水を飲む**。胃の調子や自律神経を整えてくれます。**2、チョコレートや飴を食べる**。血糖値が上昇して脳が覚醒するので、起こりにくくなります。**3、梅干を食べる**。大量の唾液が三半規管のバランスを整えてくれます。**4、ツボ押し**。手首の付け根から指3本分置いた手首中央のへこんだ場所に「内関」というツボがあります。親指で押したり揉んだり、又米粒を「内関」に当て、テープで固定しても良いそうです。そして何より、これらの対策が効くと信じる気持ちです！！御自分に合う対策を見つけて楽しいご旅行にしてください。



## 『五月病』



今年の4月上旬は雨も多く日照不足が話題となっていました、下旬になり、やっと気候も安定して過ごしやすい陽気になってきました。

日本には、「五月病」という言葉があります。五月病とは、正式な病気の名前ではありませんが、5月頃に、気分の落ち込み、強い疲労感、腰痛・頭痛など様々な身体の痛み、めまいや動悸、不眠、食欲不振などの自律神経症状が身体に現れている状態のことをいいます。医学的には、「適応障害」や「気分障害」などに分類されます。五月病の原因には、新年度に入り職場環境の変化や引越しなどの生活環境の変化が多く、新しい生活に夢中である間はいいのですが、ひと段落する5月頃に知らず知らず蓄積されていた心身の疲労や、変化に適応していけずストレスが溜まることの原因となってしまうようです。

症状としては、「うつ病」と似ていますが、大きな違いは症状が長く続かないことです。五月病は、1～2ヶ月で症状が徐々に緩和していくのに対し、うつ病は数ヶ月～数年続きます。また、新入社員や転勤された方だけでなく、息子さんや娘さんが入学や就職で家を出て残された家族の方も五月病にかかることがあるといわれています。

自然に症状が消失する場合も多いですが、早く良くするためには、「規則正しい生活」、「適度な運動」、「リラックスする時間や友人と話す時間を持つ」などがあります。また、鍼灸マッサージもリラックス効果、自律神経を整える効果、鎮痛効果などがあり非常に有効な対処法になります。

五月病も油断すると、うつ病に移行する場合があります。身体に不調を感じたら、早めのセルフケアや病院の受診をすることがお勧めです。

前田 茂光



### —お知らせ—

#### ★太田先生休診のお知らせ

「全日本鍼灸学会学術大会」参加のため、5/22(金)・23(土)を休診とさせていただきます。

#### ★卒後臨床専攻コース生の研修がスタート！

今年度も、この春卒業した鍼灸マッサージ師の卵達6名が、当センターにて研修をスタートしました。施術見学等お願いをさせていただくことがございます。御協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



### 【5月休診日】

3日～6日 (ゴールデンW)  
10日、17日  
24日、31日



### 前田 茂光 (まえだ しげみつ)

出身地：三重県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
産業カウンセラー

