

● 気温の寒暖差が大きいことで、自律神経が乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」!  
 インフルエンザ インフルは拡大が進む?! : 北河内/8.46人、大阪/11.27人、国内/16.41人!  
 私たちにできること…混雑でのマスク着用と、同時流行に備え早めのワクチン接種を!

## その疲れ…「寒暖差疲労」かも?!

小林製薬・くらしの健康手帳  
 資料より引用

- 人は体温を調整する際 : 筋肉で体温を上げ、汗をかいて体温を下げる身体活動を行う!!
- 上げ下げの働きが1日中で何度も切り替わると : 自律神経が過剰に働き、疲労を誘発!!
- 自律神経は : 交感神経と副交感神経からなり 脳器に働きかける。アクセル(交感神経)とブレーキ(副交感神経)の関係で 脳器にとって異なる作用、徐々に切り替えるもの!!
- 寒暖差の大きい季節の変わり目に : 風邪を引く、体調を崩す人が多くなる理由の一つ!!
- 主に5つの症状が「寒暖差疲労」 :

- ① 肩こり・腰痛・頭痛  
 ② めまい・不眠  
 ③ 食欲不振・便秘・下痢  
 ④ イライラ・気分の変化  
 ⑤ 冷え・むくみ

寒暖差に  
負けない

冷えにくい体をつくるコツ

身体を“中”から温める  
 タンパク質・鍋など体を温めるものを食べる

身体を“外”から温める  
 少しうるい風呂でゆっくり、水圧で血行改善

運動で 血行改善する  
 ウォーキング・就寝前のストレッチを続ける

質の良い 睡眠 をとる  
 脳の疲労回復には、睡眠が最も重要

さらに拡大へ!

## インフルエンザ 感染状況の推移

厚労省・大阪府・NHK  
 国立感染研究所 資料より引用

単位:人	9/25~10/1	10/2~10/8	10/9~10/15	10/16~10/22
北河内	4.71 ↑	5.90 ↑	5.56 ↓	8.46 ↑
大阪府	6.61 ↑	7.13 ↑	8.28 ↑	11.27 ↑
国内計	9.57 ↑	9.99 ↑	11.07 ↑	16.41 ↑



下げ止まりか?

## 新型コロナウイルス 感染状況の推移

厚労省・大阪府・NHK  
 国立感染研究所 資料より引用

単位:人	9/25~10/1	10/2~10/8	10/9~10/15	10/16~10/22
北河内	8.39 ↓	3.85 ↓	2.83 ↓	2.12 ↓
大阪府	7.02 ↓	3.85 ↓	2.77 ↓	2.53 ↓
国内計	8.83 ↓	5.20 ↓	3.76 ↓	3.25 ↓



## オミクロンXBB.1.5 一価ワクチン【接種券発送日・予約受付開始日】

枚方市 ホームページ  
 番匠市議会議員より

接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日	接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日
9月25日(金)	6月8日~6月14日	10月5日(木)	10月12日(木)	7月23日~7月29日	10月19日(木)
	6月15日~6月23日	10月6日(金)	10月19日(木)	7月30日~8月5日	10月26日(木)
	6月24日~7月22日	10月11日(水)	10月27日(金)	8月6日~8月12日	11月2日(木)

## 枚方市 天気予報: 秋が深まり晴れの日が続く、寒暖差にご注意を!

日本気象協会  
 tenki.jpより

▼ 西高東低の気圧配置が続き、特に乾燥にご注意を! 寒暖差: 大きく最大15℃ 体調管理を!!

10/27(金) 現在

10月28日(土) 10月29日(日) 10月30日(月) 10月31日(火) 11月1日(水) 11月2日(木) 11月3日(金)

天 气	晴時々曇	晴	晴	晴	曇時々晴	晴時々曇	晴時々曇
気 温	21℃ / 12℃	20℃ / 11℃	22℃ / 10℃	23℃ / 9℃	23℃ / 9℃	25℃ / 10℃	26℃ / 11℃
降 降 水 確 率	40 %	20 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %

## ー 会員の皆さんへお願い!! インフル・コロナへの私たちにできることー

■ 秋が深まり晴天続き 空気が乾燥!! インフルさらに拡大、コロナは下げ止まりか?!

❖ 冬に向けて、両感染症の拡大時期を迎える、マスク着用▶手洗いうがい▶換気 必須に!!

● 乗り物・買い物など混雑している場所はマスク着用!! ● 両方のワクチン接種を!!