

● 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!!
- 上げ下げの動きが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 臓器に働きかける。アクセル（交感神経）とブレーキ（副交感神経）の関係で 臓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  
少しぬるい風呂でゆったり、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  
国立感染症研究所 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 ↑

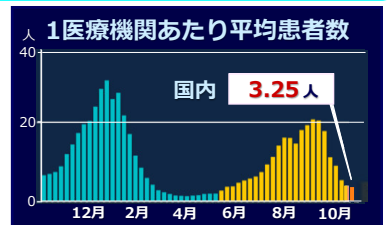


下げ止まりか?

新型コロナウイルス 感染状況の推移

厚労省・大阪府・NHK  
国立感染症研究所 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)
天気	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℃
降水確率	40%	20%	10%	10%	10%	10%	10%

— 会員の皆さまへお願い !! インフル・コロナへの 私たちにできること —

- 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、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を!! ● 両方のワクチン接種を!!